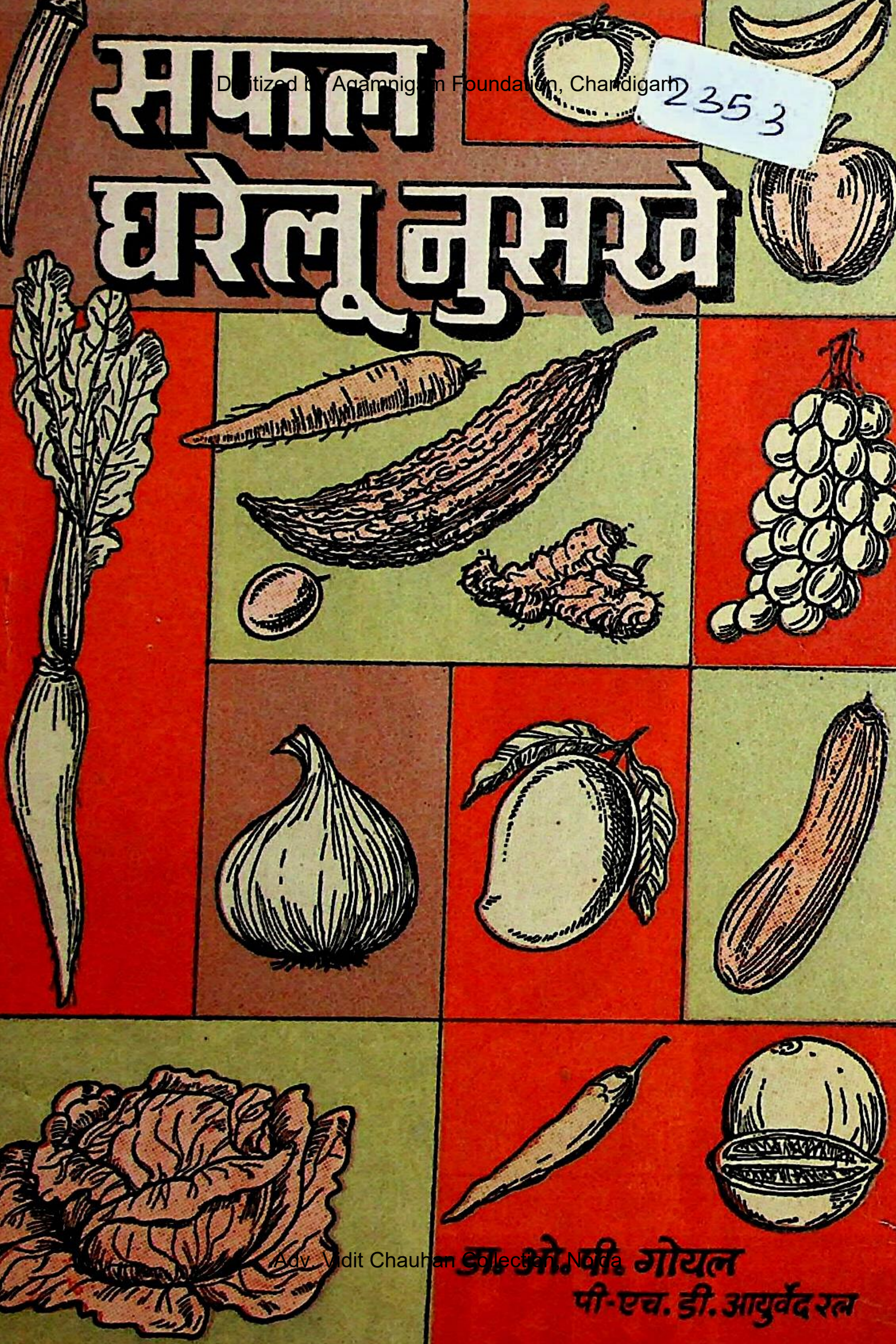
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

2353

सफल घरेलू नुसखे



डा. ओ. पी. गोयल
पी-एच. डी. आयुर्वेद रत्न

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

केवल पंजीयत चिकित्सकों के उपयोगार्थ

सफल घरेलू नुस्खे

[केवल सब्जी और फलों के द्वारा समस्त रोगों की सरल, सफल और अनुभूत चिकित्सा करके स्वस्थ रखने की गारण्टी देने वाली प्रत्येक घर के लिए एक अनिवार्य पुस्तक]

卐

लेखक :

डॉ० ओ० पी० गोयल

M. A. (H. S.)
Ph. D. (H. A. U.)
Ayurvedratna (H. S. S. P.)

卐

रोजगार प्रकाशन[R]

1078, हालनगंज, मथुरा—281001 (उ० प्र०)

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रकाशक :
© रोजगार प्रकाशन,
हालन गंज, मथुरा (उ० प्र०)

□

लेखक :
डॉ० ओ पी० गोयल
पी-एच० डी०, आयुर्वेदरत्न

□

स्वामित्व : प्रकाशक

□

मूल्य : छः रुपये मात्र

□

मुद्रक :
प्रमोद प्रिण्टर्स, मथुरा.

'स्वास्थ्यरक्षक सीरीज' की मणियाँ

प्रत्येक का मूल्य 5/00

1. चमत्कारी लहसुन
2. धनिया खायें : रोग भगायें
3. अजवायन के चमत्कार
4. रोगों का दुश्मन नीम
5. दीर्घआयु का दोस्त त्रिफला
6. स्वास्थ्यरक्षक नुस्खे
7. गुणकारी गाजर
8. उपयोगी अदरक
9. फलसब्जी व मसालों से होम्यो० चि०
10. हस्तरेखाएँ : रोग और चिकित्सा
11. ज्योतिष : रोग और होयो० चि०

SAFAL GHARALU NUSKHE

By : Dr. O. P. Goyal Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida **Price Rs. 6.00**

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पुस्तक के विषय में

'शरीर व्याधि मन्दिरम्' मानव-शरीर व्याधियों का घर है। नेत्र, मुख, नासिका, हृदय, मस्तिष्क या पेट सम्बन्धी अनेक व्याधियाँ, ज्वर, फ्लू, हैजा, मोतीझरा अथवा वात-पित्त-कफजन्य सम्पूर्ण शरीर को प्रभावित करने वाली बहुत-सी बीमारियाँ उसे पीड़ित करती ही रहती हैं।

कुछ बीमारियाँ तो स्त्री-पुरुष, बालक-वृद्ध—सभी को समान रूप से प्रभावित करती हैं। किन्तु कुछ विशेष रोग किसी विशेष वर्ग को ही प्रभावित करते हैं। जैसे—महिलाओं के योनिरोग, गर्भस्राव, मासिक-धर्म की गड़बड़ी, गर्भकाल के विकार आदि और पुरुषों के नपुंसकता, शीघ्रपतन, पथरी, सूजाक, स्वप्नदोष इत्यादि।

प्रस्तुत पुस्तक में स्त्री-पुरुष या बच्चों के सामान्य रोगों के साथ ही उनके होने वाले विशेष रोगों की भी चिकित्सा प्रस्तुत की गयी है।

साथ ही विभिन्न प्रकार के विषों का प्रतिकार, आकस्मिक दुर्घटना-कालीन निदान तथा वीर्यवर्द्धक, स्फूर्तिदायक, स्तम्भनशक्तिवर्द्धक, मन्दाग्नि-नाशक आदि अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धी योगों का वर्णन करके इस पुस्तक को अधिक से अधिक उपादेय बनाने का प्रयास किया गया है।

इस पुस्तक की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि उक्त सभी रोगों की चिकित्सा का वर्णन दैनिक व्यवहार में आने वाली शाक सब्जी, जैसे—आलू, नीबू, टमाटर, पालक, मूली, गाजर, लहसुन, प्याज, करेला, तोरई, आँवला तथा विविध प्रकार के फल—अमरूद, आम, अनार, सेब, पपीता, बेल, जामुन, केला, अंगूर आदि के द्वारा ही किया गया है। वैसे पुस्तक आपके हाथों में है, आपके अमूल्य सुझावों का स्वागत है।

—ओ० पी० गोयल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

विषय-सूची

1. शाक-सब्जी से चिकित्सा

क्रम	पृष्ठ	क्रम	पृष्ठ	क्रम	पृष्ठ
अरबी	9	अदरक	10	आलू	12
आँवला	15	इमली	18	करेला	20
कमरख	22	कटहल	22	कचरी	23
कुलफा	23	करौंदा	23	करमकल्ला	24
कमलककड़ी	24	गाजर	24	घीया, लौकी	27
चौलाई	29	टमाटर	30	टिण्डे	32
तोरई	33	नीबू	33	पेठा	37
परवल	38	पालक	38	पोदीना	38
प्याज	38	फूलगोभी	41	बथुआ	42
बैंगन	42	बनचौलाई	42	भिण्डी	43
मोथा	43	मूली	43	मेथी पत्ता	44
लहसुन	44	लिसौड़ा	50	शलगम	50
शकरकन्दा	50	सीताफल	50		

2. फलों द्वारा रोगोपचार

अमरूद	51	अनार	52	अनन्नास	53
अडूसा	54	आम	54	आलूबुखारा	57
आडू	57	अंगूर	57	अंजीर	59
ककड़ी	59	केला	59	खरबूजा	61
खिरनी	62	खीरा	62	खुरमानी	63
खजूर	63	गूलर	63	जामुन	65
तरबूज	66	नासपाती	66	नारङ्गी	67
पपीता	67	फालसा	68	बेर	69
बेल	69	मुसम्मी	70	शहतूत	71
शरीफा	71	सेब	71		

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रोगानुसार सूची-क्रम

[रोगों के नाम : पृष्ठ-संख्या सहित]

1. मुख व गले के रोग—

• सूखी खांसी-9, 19, 24, 35, 47, 53, 54, 70 • कफज-खांसी-22, 51, 57, • हिचकी आना-17, 26, 38, 44 • गले की सूजन-18, 20, 43, 53, 61 • छाले होना-21, 23, 30, 31, 64, 65 • टान्सिल-25, 48, • कण्ठमाला-50 • डिफ्थीरिया-53 • प्यास की तीव्रता-17, 24, 43, 57, 64, 67, • खांसी के साथ खून गिरना-28 • जीभ पर मैल जम जाना-31

2. मस्तिष्क या सिर की व्याधियाँ—

• गंजापन-9, 40, 47, • सिर दर्द-11, 23, 27, 34, 35, 62, 70, 71 • आधासीसी-12, 48 • बालों की सफेदी-17, 33 • अनिद्रा-24, 72, • मस्तिष्क की कमजोरी-24 • सिर में रूसी होना-31 • केश गिरने लगना-33, 59 • जूं-48, 50 71 • चक्कर आना-62 • बेचेनी-72

3. नेत्र रोग—

• ढलका व जाला-11, 13 • लाली-17, 59 • कम दिखलायी पड़ना-25, 69, 72 • रतौंधी 25, 30, 38 • फुन्सी-33 • मोतियाबिन्द-34 • जाला पड़जाना-41 • आँखों की खुजली-58 • फूली पड़ जाना-20

4. कान के रोग—

• कान का दर्द-10, 27, 39, 40 • कृमि पड़ना-65 • बहरापन-42, 48 • घाव-48 • कान बहना-48, 58, 68

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

5. नाक की बीमारियाँ—

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

• जुकाम-10, 12, 34, 70 • नकसीर-16, 29, 34, 37, 58, 60 • फ्लू-36

6. दाँतों के विविध रोग—

• दन्तशूल-11, 28, 41, 50, 51 68 • स्कर्वी-13, 30 • पायोरिया-23, 34, 52, 53, 55, 67, 70 • गन्दे व कमजोर होना-25, 35, 65

7. हृदय की व्याधियाँ—

• हृदय-रोग-9, 49, 70 • हृदय की जलन-14, 60 • हृदय कमजोर होना-16, 24, 26, 30, 51, 69 • खूनी खाँसी-29 • दमा-37, 40, 52 • गुर्दे में दर्द-27 • हार्ट अटैक-46

8. उदर के रोग—

• जलोदर-10, 41, 47, 61 • वमन-10, 17, 35, 38, 43, 71 • अपच-10, 61 • अजीर्ण-11 • अम्लपित्त-11, 16, 43, 62, 68, 71 • रक्तपित्त-30, 39, 66 • नाप जाना-11, 31 • लीवर खराब होना-20 • पेट दर्द-23: वमन-24, 38, 43, 48, 49, 52, 61, 64 • मंदाग्नि-24, 41, 42, 43, 54, 57, 65, 66, 67, 71, 72 • तिल्ली-33, 35, 43, 54, 59, 68, 71 • कब्ज-36, 42, 49, 61, 64, 65, 68, 71 • गैस ट्रबल-11, 37, 42, 47, 64, 69, 70 • दस्त होना-38, 40, 55, 69, 71 • आमातिसार-44, 46, 62, 65 • पेट का कैंसर-48 • संग्रहणी-54 • प्लीहा-67 • उदर-कृमि-15, 38, 47, 55, 63, 71 • अतिसार 30 • अफारा-41, 43, 44, 61

9. वात या वायु सम्बन्धी कष्ट—

• वायु का गोला-9, 16 • मिरगी आना-10, 16, 41, 48, 49, 71 • गृध्रसी-11 • गठिया-20, 30, 41, 46 • सन्धिशूल-37, 70 • दौरे पड़ना-61, 64 • कमर का दर्द-14 • सूजन-14 • उन्माद-22 • लकवा-45

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

10. संक्रामक रोग व विविध ज्वर—

• हैजा-10, 35, 38, 40, 56, • ज्वर-10, 30, 31, 46, 57, 60, 63 • गठिया-39, 44 • मलेरिया-37, 46, 54 • सन्निपात का ज्वर-11, 27 • रक्तस्राव-16 • मूर्च्छा-16 पीलिया-16, 19, 20, 21, 24, 28, 30, 43, 44, 46, 52, 59, 64, 71, • लू लगना-18, 41 • पित्तज ज्वर-19, 24, 38 • चेचक-21 • टी. बी.-24, 25, 31, 36, 40, 42, 45, 54, 60, 63, 72 • प्लेग-59 • आँत्र-ज्वर-67, 70 • दमा-24, 36, 39, 50 • कैंसर-25, 46 • ज्वर-29

11. पुरुषों के गुप्त रोग—

• बवासीर-9, 21, 28, 31, 33, 36, 40, 43, 52, 64, 70 • बहुमूत्र-10, 16 • मूत्र-विकार-23, 43, 52, 58, 60, 61, 62 • अण्डकोष बढ़ना-12 • बांझपन-46 • पेशाब में जलन-15, 23, 72 • नपुंसकता-45 • प्रमेह-47, 43, 56, 68, 72 • धातुरोग-50 • वीर्य-पुष्टिकर योग-18, 24, 26, 55, 61 • मूत्रनली में घाव-71 • स्तम्भन-शक्तिवर्द्धक योग-21, 27, 33, 39, 57, 72 • मूत्राशय का प्रदाह-24 • पथरी-24, 26, 32, 33, 38, 40, 43, 45, 61, 62, 65, 72 • मूत्राल्पता-24, 29 • मूत्रावरोध-24, 28, 49, 50, 59 • सूजाक-29, 72 • स्वप्नदोष-44, 52, 66, 72 • मस्से-12, 72 • गुदा-शूल-59, 70 • अण्डकोषों में जल भरना-19, 40

12. स्त्री : विशिष्ट व्याधियाँ—

• सोमरोग-19, 62 • डायबिटीज-20, 25, 26, 30, 31, 54, 65 • गर्भनिरोध-21 • गर्भस्राव-26, 53, 64 • प्रदर-26, 30, 43, 56, 60, 63, 66, 68 • मासिकधर्म-विकार-27, 41, 45, 46, 47, 57, 61, 66, 71 • बांझपन-20, 29, 44, 56 • हिस्टीरिया-37, 47, 71 • गर्भवती की वमन-56, 69 • योनि-रोग-64, 67 • शिशु का गोराङ्ग जन्मना-67, 70 • स्तनों में दूध बढ़े-71 • रक्तस्राव-36

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

13. छोटे बच्चों की पीड़ाएँ—

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chennai and eGangotri Foundation, Chandigarh

• न्युमोनिया-11 • ताकत बढ़ावें-14, 67 • उदरकृमि-16, 40, 48, 58, 65 • दाँत निकलना-17, 25 • सूखारोग-30, 55 • काली खाँसी-49, 55 • काँच निकलना-51 • मिट्टी खाना-55 • हड्डी मजबूत होना-71 • काली खाँसी-47

14. चर्म रोग—

• फोड़ा-20, 25, 31, 33, 39, 42, 54, 64, 69, 72 • चेहरे पर धब्बे-25, 31, 34, 36 • रक्तविकार 22, 25 • त्वचा की गर्मी-23, 39 • घाव-23 • पित्ती उछलना-38 • दाद-26, 35 44, 60 • प्लूरिसी-46 • दूषित व्रण-27 • बिवाई-फटना-50, 56 • नासूर-29, 64 • खुजली-48, 54 • मुँहासे-34 • विसर्प-14, 22 रक्तपित्त-14, 37 पित्तज-प्रदाह-23, 27

15. विष-प्रतिकार—

• ततैया का काटना-9 • मानव-विष-41 • कट जाना-16 • विष-44, 56 • अफीम-विष-16 • पागल कुत्ता-50 • शराब व भांग-18 • बिच्छू-30, 44, 48 • सर्पदंश-19, 30, 45, 49, 51, 60 • मकड़ी-30, संखिया-30, 42 • नशा-40, 72, पारद-42

16. कुछ आकस्मिक दुर्घटनाएँ—

• जलना-9, 13, 19, 23, 27, 30, 60 • रक्तस्राव-16, 37 • चोट-18, 22, 42, 44, 48, 64 • हड्डी टूटना-49, 67 • सूजन-30 • हार्ट-अटैक-48 • कील लग जाना-15 • कट जाना-16

17. विविध—

• पैरों में जलन-27 • अपेण्डिसाइटिस-30, 31, • हाईब्लड-प्रेशर-35 • बुढ़ापा-46 • विविध दर्द-49 • कृशाङ्गता-24, 55, 59, 61, 64, 68, 69 • लू लगना-40, 57, 64, 65 • गुदाशूल-61 • सौंदर्यवर्द्धक योग-68 • बेरी-बेरी-14, 30 • रक्तविकार-22 • रक्त की कमी-24, 69 • मोटापा-30, 63

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शाक-सब्जी द्वारा सामान्य रोगों की अनुभूत चिकित्सा

अरबी

जलना—जले हुए स्थान पर अरवी पीसकर लगाने से फफोले नहीं पड़ते और जलन भी समाप्त हो जाती है।

ततैया, बर्र का काटना—दंशित स्थान पर अरवी काट तथा घिसकर लगा देनी चाहिए। इससे विष कम हो जायेगा और सूजन भी कम हो जायेगी।

गंजापन—अरवी (घुइयाँ काली) के रस का कुछ दिनों तक नियमित-रूप से सिर पर मर्दन करने से केशों का गिरना रुक जाता है तथा नये केश भी उग आते हैं।

रक्तार्श (खूनी बवासीर)—इस रोग में रोगी को अरबी का रस कुछ दिनों तक पिलाना हितकर रहता है।

वायु का गोला, वातगुल्म—अरवी के पौधे के डण्ठल को पत्तों सहित वाष्प (भाप) पर उबालकर रस निचोड़ लें और उसमें ताजा घी मिलाकर 3-4 दिन तक पिलाते रहने से वातगुल्म में लाभ होता है।

हृदय-रोग—बड़ी इलायची, कालीमिर्च, काला जीरा, अदरक आदि से तैयार अरबी की सब्जी कुछ दिनों तक नियमित सेवन करते रहने से हृदय की कमजोरी, रक्ताल्पता (खून की कमी) व अन्य हृदय-रोग जाते रहते है।

सूखी खाँसी—सूखी खाँसी में अरबी की सब्जी खाने से कफ पतला होकर बाहर निकल जाता है। लेकिन कम मात्रा में ही खाना चाहिए।

अरबी कफवर्द्धक, दुष्पाच्य (कठिनता से पचने वाली), शक्तिदायक, न तो गर्म और न ठण्डी प्रकृति की होती है। रुक्ष व गर्म प्रकृति वाले व्यक्तियों को यह शीघ्र पचकर भूख को बढ़ाती है तथा रक्त-पित्तहारी और हृदयगत कफ का नाश करती है। लेकिन मंदाग्नि वालों को नहीं खाना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

अदरक (GINGER)

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मिरगी, अपस्मार (वात गुल्म)—गला रुँधकर आवाज न निकलने पर, बेहोशी, दांत भिचजाना, पीड़ा आदि की स्थिति में 25 ग्राम अदरक का रस निकालकर कुछ गर्म करके रोगी व्यक्ति को पिलाना चाहिए।

जलोदर—पेट में पानी भर जाने पर अदरक के 10 ग्राम रस में पुराना गुड़ 20 ग्राम की मात्रा में प्रातः-सायं कुछ दिनों तक नियमित लेने से जलोदर-रोग समाप्त हो जाता है। किन्तु पथ्य में रोगी को केवल बकरी का दूध देना चाहिए।

स्वरभंग—अदरक में छेद करके उसमें 1 रत्ती हींग रखकर कपड़े में लपेट कर भूभल में भून लें। गन्ध आने पर चने के आकार की गोलियाँ बनाकर धीरे-धीरे चूसते रहें।

जुकाम—यदि जाड़े की ऋतु में भयङ्कर जुकाम हो रहा हो, जिसके कारण गला रुँध गया हो तो अदरक का रस 10 ग्राम में समान शहद मिला, गर्म कर रोगी को दिन में 2-3 बार दें, लाभ होगा।

वमन—होने की स्थिति में अदरक के रस में समान मात्रा में प्याज का रस मिलाकर पिलाना चाहिए।

हैजा—अदरक के रस में अर्कमूल व कालीमिर्च पीसकर गोलियाँ बनाकर सेवन करना लाभकर रहता है।

ज्वर—तीव्र ज्वर की स्थिति में अदरक के रस में समान शहद मिलाकर चाटना चाहिए।

बहुमूत्र—अदरक के रस में मिश्री मिलाकर सेवन कराने से बहुमूत्र में लाभ होता है। (2) हृदय-शूल या छाती की पीड़ा भी शान्त हो जाती है।

अपच—भोजन के उपरान्त अदरक व नीबू के रस में सेंधानमक मिलाकर प्रातः-सायं पीते रहने से अपच दूर हो जाती है और भूख खूब लगती है। मुख का स्वाद भी ठीक हो जाता है।

कान का दर्द—अदरक का रस गर्म करके कान में डालने से कान का दर्द तुरन्त समाप्त हो जाता है। अनुभूत नुस्खा है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

दन्तशूल—दाँतों का दर्द होते समय अदरक के टुकड़े दाँतों के बीच
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
में दबाकर रखने से दाँतों का दर्द समाप्त हो जाता है। बादी नष्ट होती है।

सन्निपातक ज्वर—अदरक के रस में त्रिकुटा, सेंधानमक मिलाकर देने से गले में कफ घिरा हुआ निकल जाता है जिससे रोगी को आराम मिल जाता है। नींद खूब अच्छी आती है।

न्यूमोनिया—अदरक के रस में 2-1 वर्ष पुराने घृत व कपूर मिलाकर गर्म करके लेप करना तत्कालिक लाभ करता है।

अम्लपित्त—अदरक के रस 5 ग्राम में अनार का रस 5 ग्राम मिलाकर देने से अम्लपित्त ठीक हो जाता है।

अजीर्ण—कुछ दिनों तक अदरक का रस सेवन करते रहने से अजीर्ण में लाभ होता है और भूख खुलकर लगने लगती है।

नेत्र-रोग—अदरक को जलाकर उसकी राख बारीक पीसकर रख लें। यह राख नेत्राञ्जन करने से नेत्रों में ढलका जाना, जाला पड़ना आदि रोग दूर हो जाते हैं।

सन्निपात—सन्निपात के कारण जब शरीर एकदम ठण्डा पड़ जाये तब अदरक के रस में थोड़ा-सा लहसुन का रस मिलाकर रोगी-शरीर पर मर्दन करने से उसमें फिर से गर्मी लौट आने की सम्भावना रहती है।

गृध्रसी, जंघा, कटि-वेदना—की स्थिति में अदरक के रस में शुद्ध ताजा घी मिलाकर पीना हितकर रहता है। गाय का घी सर्वोत्तम रहता है।

गैसट्रबल, मंदाग्नि—कटी हुई अदरक में नमक छिड़ककर दिन में कई बार थोड़ी-थोड़ी खाते रहने से अपान-वायु निकलती है। शरीर का भारीपन समाप्त होता है, चित्त प्रसन्न होता है और भूख खूब लगती है।

सिर-दर्द—सिर में दर्द या शरीर के जोड़ों (सन्धि-स्थलों) में किसी भी कारण से पीड़ा होने पर अदरक के रस में सेंधा नमक या हींग मिलाकर मालिश करनी चाहिए।

नाप जाना, नाभि हटना और अतिसार—अदरक के रस में कपड़ा भिगो-भिगोकर नाभि पर प्रति 15 मिनट बाद बदलते हुए रखें। अतिसार रुक जाता है और नाभि यथास्थान बैठ जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आधासीसी का दर्द—रोगी व्यक्ति को चारपाई पर कुछ नीचा सिर करके सीधा लिटा दें। उसके बाद जिधर के हिस्से में दर्द हो उधर के नासा-छिद्र में अदरक का रस, मधु व जल समानमात्रा में मिलाकर 2-3 बूंदे टपकायें। 3-4 बार ऐसा करने से लाभ हो जायेगा, दवा मस्तिष्क में अवश्य पहुँच जानी चाहिए।

प्रतिश्यमा (जुकाम)—अदरक 5 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम, कालीमिर्च 10 नग—इनका 200 ग्राम जल में क्वाथ (काढ़ा) बनाकर चौथाई ($\frac{1}{4}$ भाग) शेष रहने पर सिप करके गर्म-गर्म ही पीना चाहिए।

अण्ड-वृद्धि - वायुविकार के कारण यदि अण्डकोष बढ़ जायें तो अदरक के रस में शहद मिलाकर प्रतिदिन लगभग 40 दिन तक सेवन करें।

सावधानी—(1) पीलिया (पाण्डु रोग), कुष्ठ, रक्तपित्त, ज्वर, मूत्रकृच्छ, घावों की सूजन (व्रणशोथ), पित्त या उष्ण प्रकृति वालों को ग्रीष्म या शीत-ऋतु में बिना किसी आवश्यकता के इसका सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि ऐसी दशा व समय में इसके सेवन से पित्त का प्रकोप तथा कफ का नाश होकर शरीर को हानि होने का भय रहता है। सेंधा नमक व नीबू के रस के साथ सेवन करने से इसमें गुण बढ़ जाते हैं, अतः हानि का भय कम हो जाता है।

(2) अदरक गीली मिट्टी में दबाकर रखने के वह वहुत लम्बे समय तक ताजा वनी रहती है।

(3) अदरक व सोंठ के गुण-धर्म बहुत-कुछ समान होते है।

आलू (POTATO)

आलू में आयरन (लोहा) होता है, जिससे शरीर को आवश्यक सभी खनिज तत्व प्राप्त होते हैं। इसमें प्राप्त विटामिन 'ए' से रक्त में लालिमा बढ़ती है जिससे आंत, कान, गला, नाक, फेफड़े आदि की सुरक्षा बढ़ जाती है। इसके विटामिन 'बी' से नाड़ी-जाल (नर्वस-सिस्टम) को लाभ पहुँचाता है तथा 'सी' द्वारा रक्त-शोधन, त्वचा की कोमलता व दांतों की मजबूती बढ़ती है। आलू में शरीर की रक्षा के लिए कार्बोहाइड्रेट अच्छे परिमाण में होता

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

है। इसमें चीनी (शर्करा) कम मात्रा में पायी जाती है, अतः वह हानि नहीं करती। आलू का सेवन करने वालों की रक्त-वाहिनियाँ बड़ी आयु तक लचकदार बनी रहती है तथा कठोर नहीं होने पातीं। अतः दीर्घजीवन पाने के लिए उचित मात्रा में, उत्तम विधि से आलू का सेवन करना चाहिए।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(1) तलने से आलू के अनेक गुण समाप्त हो जाते हैं। आलू भूनकर अथवा उबालकर खाना लाभदायक रहता है।

(2) आलू के छिलके के समीप का भाग अधिक विटामिनयुक्त होता है, जिसे प्रायः उबले आलू छीलते समय फेंक दिया जाता है, क्योंकि अधिक छिलने पर छिलके के साथ चिपक आता है।

(3) अतिसार, प्रवाहिका, संग्रहणी आदि व्याधियों में आलू का सेवन हानिकारक है, क्योंकि आलू में पाये जाने वाले कई पदार्थ छोटी आतों द्वारा पच नहीं पाते।

(4) पुरानी कब्जियत (कोष्ठ-बद्धता) में अधिक आलू खाने से मल सूख जाता है। इसी प्रकार पित्त-विकार में भी इसके सेवन से कोई लाभ नहीं होता।

(4) सूजाक, उपदंश, मूत्राघात आदि व्याधियों में आलू के सेवन के उपरान्त बुरा परिणाम ही प्राप्त हुआ है। अधिक आलुओं के सेवन से मूत्र-नली में लिचकन व दाह पैदा हो जाती है। अतः सेवन से बचना चाहिए।

नेत्र-रोग--कच्चे आलू को साफ पत्थर के टुकड़े पर घिसकर 2-3 माह तक नेत्रों में काजल की भाँति लगाने से 4-5 वर्ष पुरानी फुली, जाला नष्ट हो जाते हैं।

आग से जलना—जले हुए स्थान पर फफोला पड़ने से पूर्व ही कच्चा आलू पत्थर पर बारीक पीसकर लेप कर देने से दाहकता शान्त हो जायेगी, फफोला नहीं पड़ेगा और रोगी-स्थान शीघ्र ठीक हो जायेगा।

स्कर्वी—दाँतों की हड्डियाँ सूज गई हों और मसूड़ों से रक्त निकलता हो तो भुने आलुओं का सेवन करें अथवा छिलके सहित आलू का पतला शाक या सूप बनाकर खाना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बेरी बेरी—कच्चा आलू चबाकर उसका रस ग्रहण करने अथवा आलू कूट-पीस कर उसका रस निचोड़ कर एक-एक चम्मच की मात्रा में पिलाते रहने से नाड़ियों की क्षीणता दूर होने लगती है और रोगी पुन: शक्ति प्राप्त कर चलने योग्य हो जाता है।

कमर का दर्द (कटिवेदना)—कच्चे आलू की पुल्टिस बनाकर कमर पर लगानी चाहिए। कुछ दिनों के प्रयोग से दर्द जाता रहेगा।

विसर्प—(Erysipelas)—त्वचा पर पड़ने वाली लाल-लाल फुन्सियों को विसर्प कहते हैं, उन पर तथा घूटने (Knee) या अन्य सन्धि-स्थलों की शोथ (सूजन) या चोट लगने से नसें नीली पड़ जाने पर कच्चे आलू पीसकर रोगी-स्थान पर लेप करना चाहिए।

रक्तपित्त—कृशाङ्गता, दौर्बल्य, शक्तिहीनता, परिश्रम करने की इच्छा न होना, जल्दी ही श्वास फूलजाना, त्वचा में खुश्की, लाल-लाल चकत्ते पड़ना, हृदय-शूल आदि विटामिन 'सी' की कमी से होने वाले समस्त रोगों में आलू का सेवन हितकर रहता है।

हृदय की जलन (Heartburn)—कच्चे आलू का रस रोग की दशानुसार नियमितरूप से पीने से हृदय में ठण्डक पड़ जाती है।

बच्चों की शक्ति बढ़ाने के लिए—(1) मोटे साफ कच्चे छिलके सहित आलू बारीक काट या कद्दूकस से कसकर, धीमी-धीमी आग पर भूनकर इसका चूर्ण-सा करके शीशी में भरकर रख लें। इस चूर्ण को दूध की मलाई के साथ या दूध में चाय के समान मिलाकर थोड़ी मात्रा में देते रहने से बच्चे शीघ्र ही पुष्ट व मोटे हो जाते हैं।

(2) दूध पीते शिशु या बड़े बच्चों को कच्चे आलू का रस या मधु मिला रस देने से वे बलवान व मोटे हो जाते हैं। रस निकालने के लिए छिलके सहित बड़े-बड़े आलू साफ धोकर कद्दूकस से कसकर कपड़े में से निचोड़कर निथार लें।

वेदनावात, शोथ—आलू के पत्ते व बेल को कुचलकर मटकी में भर थोड़ा-सा जल मिला, मटकी का मुख बन्द कर अग्नि पर पकायें। जब मटकी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

का जल उबलने लगे तब वेदनायुक्त या शोथ-स्थान पर इसका बफारा देने से
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
शीघ्र लाभ हो जाता है।

आमाशय में कील घुसजाने या उसको निकालने के लिए—कील आदि वस्तुएँ आमाशय में जाने पर शल्यग्रस्त रोगी को केवल आलू ही खाने को दिये जाने चाहिए। साथ में अन्य कोई खाद्यवस्तु नहीं दें। आलू का व्यंजन चाहे जो बनाकर दिया जा सकता है। उपचार प्रारम्भ करके रोगी व्यक्ति को सीधी करवट लिटायें। शल्य के उपचार से वह आगे की ओर सरकता हुआ 8-10 दिन में बाहर निकल आयेगा।

आँवला

ताजा आँवले का फल—कसैला, किंचित् अम्ल-कटु, शीतल, मधुर, सुपाच्य, रुक्ष, वात-पित्त-कफ (त्रिदोष) नाशक, केशों को हितकर, दस्तावर तथा अरुचि, प्रमेह, दाहकता, प्यास, विषमज्वर, अफारा, भ्रम, मूत्रकृच्छ, कास, थकान, जी-मिचलाना, शोथ, मेदवृद्धि, कब्ज, कुष्ठादि रक्तविकार, रक्तपित्तादि पित्त-प्रकोपजन्य व्याधि (फुंसी, खुजली, जलन, वातरक्त, नासूरादि) और बुढ़ापे की अनेक बीमारी-नाशक रसायन है। यह वीर्यवर्द्धक एवं वीर्यदोष—वीर्य की गर्मी, वीर्यदोष से कमजोरी—आदि नाशक है।

आंवले का उपयोग—अवलेह, शर्बत, तैल, आसव, मुरब्बा, अचार, चटनी, सब्जी आदि विवधरूपों में—हरे ताजा एवं सूखे—दोनों रूपों में किया जाता है। यहाँ केवल हरे आंवलों के सम्बन्ध में निदान प्रस्तुत किया जा रहा है। सूखे आवलों का वर्णन 'मसालों द्वारा चिकित्सा' खण्ड में किया गया है। फिर भी दोनों प्रकार के आंवलों के गुण-धर्म व उपयोग बहुत कुछ समान मिलते हैं।

विशेष—प्रसूति-विकार एवं वात-प्रधान रोगों में आंवले का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

पेशाब में जलन होना—हरे आंवले का रस 50 ग्राम, शहद 20 ग्राम-दोनों को मिलाकर एक मात्रा तैयार करें। दिन में 2 बार लेने से मूत्र पर्याप्त होगा और मूत्रमार्ग की जलन समाप्त हो जायेगी।

कृमि पड़ना—खाना-पान की गड़बड़ी के कारण यदि पेट में कीड़े
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

(Worms) पड़ गये हों तो थोड़ा-थोड़ा आंवले का रस एक सप्ताह तक पीने
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
से वे समाप्त हो जाते हैं। खाली पेट रस पीना अतिश्रेष्ठ है।

कट जाना—किसी कारण शरीर का कोई अङ्ग कट जाये और उससे रुधिर निकलने लगे तो आंवले का ताजा रस लगा देने से रक्तस्राव बन्द हो जायेगा और रोगी-स्थान शीघ्र ठीक हो जायेगा।

विष-अफीम—आंवले की ताजा पत्तियां 100 ग्राम को जल 500 ग्राम में उबाल, छानकर पिलाने से शरीर में अधिक दिनों से रमा हुआ अफीम का विष भी शान्त हो जाता है।

मुख, नाक-गुदा या खून की गर्मी के कारण रक्तस्राव—होने पर ताजा आंवले के रस में मधु मिलाकर रोगी व्यक्ति को पिलाना चाहिए।

नकसीर—ताजा आंवले के निथरे हुए रस की 3-4 बूंदें रोगी के नथुने (नासाछिद्रों) में डालें तथा इसी प्रकार प्रति 15-20 मिनट बाद नस्य देकर ऊपर को चढ़ाने को कहें, नकसीर बन्द हो जायेगी। साथ ही आंवले को घी में भूनकर छाछ (मट्ठा) या कांजी में पीसकर मस्तिष्क पर लेप करा देने से लाभ शीघ्र होगा।

बहुमूत्र—आंवले के पत्तों के रस 200 ग्राम में दारूहल्दी घिसकर और मिलाकर पिलाने से बहुमूत्र-व्याधि में आशातीत लाभ हो जाता है।

मूर्च्छा—पित्त की विकृति के कारण हुई मुर्च्छा में आंवले के रस में आधी मात्रा में गाय का घी मिलाकर थोड़ा-थोड़ा दिन में कई बार देकर ऊपर से गाय का दूध पिला देना चाहिए। कुछ दिनों के इस प्रयोग से मूर्च्छा-रोग सदैव को दूर हो जायेगा।

पीलिया, शरीर में खून की कमी—जीर्ण ज्वरादि से उत्पन्न पाण्डुरोग को दूर करने के लिए ताजे आंवले के रस में गन्ने (ईख) का ताजा रस व थोड़ा-सा शहद मिलाकर पीना चाहिए।

मिरगी या अपस्मार—ताजे आंवले के 4 किलो रस में मुलेठी 25 ग्राम तथा गोघृत 250 ग्राम मिला मंदाग्नि पर पकाकर घृत सिद्ध कर लें। इस घृत के सेवन से मिरगी में लाभ हो जाता है।

अम्लपित्त, रक्तपित्त, हृदय की धड़कन, वातगुल्म, दाह—ताजा
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

आँवले का कपड़े से छना हुआ रस 25 ग्राम में सममात्रा में मधु मिलाकर
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
(यह एक मात्रा है) प्रातः-सायं पिलाने से उक्त सभी व्याधियों में आशातीत लाभ होता है।

—आँवला के रस या चूर्ण का कोई भी प्रयोग—मिट्टी, पत्थर अथवा काँच के पात्र में रखकर ही सेवन करना चाहिए, किसी अन्य धातु के पात्र में नहीं। विशेषतः स्टील, ताँबा, पीतल के बर्तन का प्रयोग कदापि न करें।

नेत्रों की लाली—(1) ताजे आँवलों के रस को कलईदार पात्र में भरकर पकावें। गाढ़ा होने पर लम्बी-लम्बी गोलियाँ बनाकर रखलें। इसे पानी में घिसकर सलाई से लगाते रहने से नेत्रों की लालिमा दूर हो जाती है।

(2) आँख आना या नेत्राभिष्यन्द रोग की प्रारम्भिक अवस्था में भली प्रकार पके ताजा आँवले की बूँद आँखों में टपकाते रहने से नेत्रों की जलन, दाहकता, पीड़ा व लालिमा दूर हो जाती है और ठण्डक पड़ जाती है।

दाँत निकलना—बच्चों के दाँत निकलते समय आँवले का रस मसूढ़ों पर मलने से वे आराम से, बिना कष्ट निकल आते हैं।

हिचकी, वमन, तृषा, उबकाई—(1) में आँवले के रस में शक्कर या मधु मिलाकर देने से पित्तजन्य वमन, हिचकी आदि बन्द हो जाती हैं।

(2) किसी भी कारण से पित्त का प्रकोप होकर भ्रम, नेत्रों में धुंधलका छाने लगे तो आँवले के रस 20 ग्राम में समान मात्रा की मिश्री मिलाकर पिलानी चाहिए।

केश श्वेत हो जाना—ताजे आँवले उबाल, मथ, रस छानकर बचे गूदे में चतुर्थान्शि (चौथाई मात्रा में) घी मिलाकर भून लें। भली प्रकार भुन जाने पर उसमें समान मात्रा में कुटी हुई मिश्री मिलाकर किसी कलईदार पात्र या अमृतवान में भर रखें। मात्रा 20-20 ग्राम सुबह-शाम मधु के साथ सेवन करके ऊपर से गाय का दूध पिया करें। शरीर पुष्ट होकर असमय में पके हुए सफेद बाल काले व चिकने हो जायेंगे। यह बाजीकरण का भी बहुत अच्छा रसायन है।

प्रमेह—आलस्य, अरुचि, तालु-कण्ठ या दाँतों में मलिनता, हाथ-पैरों

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

में जलन, स्वादहीनता, पेशाब का कभी कम कभी अधिक होना, जलन सहित
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
तथा धातु मिश्रित होना आदि प्रमेह के अनेक लक्षण प्रकट होते हैं । इसमें—

आंवले का ताजा रस 20 ग्राम, हल्दी बारीक पिसी 2 ग्राम और शहद 20 ग्राम की एक मात्रा प्रातः-सायं देते रहने से पेशाब नियम-विरुद्ध होना (कभी कम, कभी अधिक, दाहयुक्त), कण्ठ सूखना, धातु-स्राव, हाथ-पैरों की जलन आदि विकार मिट जाते हैं ।

इमली

वीर्य-पुष्टिकर योग—इमली के बीज दूध में कुछ देर पका, छिलका उतारकर सफेद गिरी को सिल पर बारीक पीसकर घी में भून और समान मात्रा में मिश्री मिलाकर रख लें । मात्रा 5-5 ग्राम प्रातः-सायं दूध के साथ सेवन करने से वीर्य पुष्ट हो जाता है । बल और स्तम्भनशक्ति बढ़ती है तथा स्वप्न-प्रमेह नष्ट होता है ।

शराब-भाँग का नशा—(1) नशा समाप्त करने के लिए पकी इमली का गूदा जल में भिगो, मथ, छानकर उसमें थोड़ा गुड़ मिलाकर पिलाना चाहिए ।

(2) इमली के गूदे का पानी पीने से वमन, पीलिया, प्लेग, गर्मी के ज्वर में भी लाभ होता है ।

(3) हृदय की जलन या दाहकता को शान्त करने के लिए पकी हुई इमली के रस (गूदे मिले जल) में मिश्री मिलाकर पिलानी चाहिए ।

लू लगना—पकी हुई इमली के गूदे को हाथ और पैरों के तलवों पर मलने से लू का प्रभाव समाप्त हो जाता है ।

—यदि इस गूदे का गाढ़ा घोल बालों से रहित सिर पर लगा दें तो लू के प्रभाव से उत्पन्न बेहोशी दूर हो जाती है ।

चोट, मोच लगना—इमली की ताजा पत्तियाँ उबाल, मोच या टूटे अंग को उसी उबले पानी से सेकें तथा धीरे-धीरे उस स्थान को अंगुलियों से हिलायें ताकि एक जगह जमा हुआ रक्त इधर-उधर हो जाये ।

गले की सूजन—इमली 10 ग्राम को 1 किलो जल में अधऔटा
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

(आधा जलाकर) छानें और उसमें थोड़ा-सा गुलाबजल मिलाकर रोगी को
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
गरारे या कुल्ले करावें।

खाँसी—टी. बी. या क्षय की खाँसी, जब कफ में थोड़ा रक्त आता हो, इमली के बीजों को तवे पर सेंक, ऊपर के छिलके निकाल, कपड़छन चूर्ण करके रख लें, मात्रा 3 ग्राम तक घृत या मधु के साथ दिनमें 3-4 बार चाटने से शीघ्र ही खाँसी का वेग कम होने लगता है, कफ सरलता से निकलने लगता और रक्तस्राव व पीला कफ गिरना भी समाप्त हो जाता है।

बहुमूत्र या महिलाओं का सोमरोग—इमली का गूदा 5 ग्राम रात को थोड़े से जल में भिगोकर दूसरे दिन प्रातः उसके छिलके निकाल, दूध के साथ पीस-छानकर रोगिणी को पिला दें। यह प्रयोग स्त्री-पुरुष दोनों को हितकारी है। मूत्र-धारण की शक्ति क्षीण हो गई हो, मूत्रोत्पत्ति आवश्यकता से अधिक होती हो या मूत्रविकार के कारण शरीर क्षीण होकर हड्डियाँ निकल आई हों तो यह प्रयोग अत्यन्त लाभप्रद रहेगा।

पोतों, अण्डकोषों में जल भरना—इमली की ताजा पत्तियाँ 20-25 ग्राम गोमूत्र में औटायें, एक बार मूत्र जल जाने पर पुनः गौ का मूत्र डालकर पकायें। तत्पश्चात् गर्म-गर्म पत्तियों को निकालकर किसी अण्डी या वट के पत्ते पर रख सुहाता-सुहाता अण्डकोष पर बाँध कपड़े की पट्टी और ऊपर से लँगोट कस दें, सभी पानी निकल जाने पर अण्डकोष पूर्ववत् मुलायम हो जायेंगे।

पीलिया, पाण्डु-रोग—इमली के वृक्ष की जली हुई छाल की भस्म 10 ग्राम बकरी के मूत्र में प्रतिदिन सेवन कराने से पाण्डुरोग जाता रहता है।

आग से जल जाना—उक्त छाल की भस्म गाय के घी में मिलाकर लगाने से जलने से पड़े छाले का घाव ठीक हो जाता है।

पित्तज ज्वर—इमली 20 ग्राम रातभर 100 ग्राम जल में भिगोकर प्रथम उसके निथरे हुए जल को छानकर उनमें थोड़ा बूरा मिला प्रथम 4-5 ग्राम ईसबगोल की फंकी (मात्रा) लेकर ऊपर से पीने से शीघ्र लाभ हो जाता है।

सर्प, बिच्छू आदि का विष—इमली के बीजों (चीयाँ) को पत्थर पर
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

थोड़े से जल के साथ घिसकर रख लें। दंशित स्थान पर चाकू आदि से क्षत
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
करके 1 या 2 बीज चिपकादें। वे चिपककर विष चूसने लगेंगे। जब गिर पड़ें तो दूसरे बीज चिपकादें। विष रहने तक बीज बदलते रहें। तत्पश्चात् उन्हें जमीन में गाढ़ दें।

करेला

गले की शोथ—सूखे हुए करेला को सिरके में पीसकर रोगी-स्थान पर गर्म-गर्म कर लेप करें।

डायबिटीज—ताजा फलों का रस 15-20 ग्राम तथा करेला की सब्जी प्रतिदिन सेवन करते रहने से मूत्र के मार्ग से शुगर या चीनी आनी कम हो जाती है और कुछ दिनों बाद ही मधुमेह की व्याधि से छुटकारा मिल जाता है। अथवा—करेला के टुकड़ों को छाया में सुखाकर और महीन चूर्ण बनाकर रखलें। मात्रा 3 से 6 माशे तक मधु या पानी के साथ सेवन करते रहने से भी डायबिटीज में धीरे-धीरे लाभ होने लगता है। यह प्रयोग रक्त-विकार, खाज-खुजली, बिचर्चिका आदि को भी नष्ट कर देता है।

पीलिया (Jaundice)—के रोग में करेला को पानी में बारीक पीस कर दिन में दो बार सुबह-सायं पिलाते रहें।

सन्धिवात, गठिया-रोग—करेला का रस गर्म करके लेप करें तथा खाने में सब्जी का प्रयोग करते रहने से सन्धि-स्थलों (जोड़ों) का दर्द दूर हो जाता है।

फोड़ों की सूजन या ऊष्णता—पर भी करेला के रस का लेप करना लाभ करता है।

गर्भ-धारण न होना—रर. ा महिला को करेला का रस पिलाते रहने से गर्भ-स्थिति नहीं हो पाती। यह बन्ध्याकरण का अच्छा उपाय है।

नेत्रों में फूली, माड़ा पड़ना—करेला के ताजा रस में कालीमिर्च घिस-कर अंजन करने से नेत्रों का फूला व माड़ा समाप्त हो जाता है। किन्तु इस प्रयोग को करने से नेत्रों में जलन बहुत होती है।

लीवर, यकृत की गड़बड़ी—खान-पान की अतिशयता, अनियमितता आदि के कारण प्रायः बच्चों की पाचनक्रिया मन्द पड़कर यकृत की गड़बड़ी हो
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

जाती है। उन्हें 1-1 चम्मच करेला का रस पिलाते रहते रहने से यकृत ठीक
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
कार्यरत रहता है और बच्चों को भूख भी खूब लगती है। शरीर में स्फूर्ति रहती है, कब्ज मिटती है और यदि पेट में कीड़े पैदा हो गये हों तो वे भी समाप्त हो जाते हैं। शरीर में लाल कणों की वृद्धि हो जाती है।

मुखपाक या छाले—करेला के रस में थोड़ी-सी चाक की मिट्टी और थोड़ी-सी देशी खाँड़ मिलाकर रोगी को चटाते रहने से छाले ठीक हो जाते हैं। छालों में ठण्डक पड़ जाती है और जोर भी कम हो जाता है।

खूनी बवासीर—करेला के रस में मीठा (सर्करा) मिलाकर रोग-लक्षणानुसार 1-1 चम्मच 2-3 बार दिन में पिलाते रहने से बवासीर से खून निकलना रुक जाता है और वह ठीक होने लगता है।

कामला—ताजा करेला के फल को पानी में पीस-छानकर रोगी को पिलाने से उसे कुछ दस्त हो जायेंगे, जिससे आराम मिलेगा।

स्तम्भनशक्ति-वर्द्धक योग—करेला के फल व पत्तियों के रस को अग्नि पर पकाकर गाढ़ा करके 3-3 ग्राम की गोलियाँ तैयार करके रख लें। प्रथम, थोड़ा-सा गाय का दूध पीकर ऊपर से 1 गोली निगल जायें और थोड़ी देर के बाद शहद चाटलें, यह अत्यन्त 'सैक्स-पावर' बढ़ाने वाला एवं बाजीकरण प्रयोग है।

खसरा, चेचक—से बचाव के लिए करेला की सब्जी नियमित खानी चाहिए। किन्तु इसके प्रभावोत्पादक कडुवे रस को किसी प्रकार भी दूर नहीं करना चाहिए। वस्तुतः इसका कडुआपन ही गुणकारी होता है।

—इसके शाक का सेवन शोथ, ज्वर, वातरक्त, आमवात, प्लीहा या यकृत की वृद्धि, त्वचा के विकार आदि में किया जाता है।

करेला में पर्याप्त फास्फोरस होने से—शरीर में नवस्फूर्ति आती है। जठराग्नि बढ़ती है। कब्ज मिटता है। किन्तु उष्णवीर्य, गर्मी करने वाला होने के कारण इसका सेवन अपनी प्रकृति, दोष, दशानुसार उचित मात्रा में ही करना चाहिए। आयुर्वेद के मतानुसार—

"कारबेल्लं हिमं भेदि लघु तिक्तमवातनम्।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

ज्वरपित्त कफास्रघ्नं पाण्डुमेह क्रमीन् हरेत् ।।
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
तद्गुणा कारवेल्ली स्याद्विशेषाद्दीपनी लघुः ।।"

अर्थात्—करेला शीतवीर्य, भेदक, लघु और तिक्तरस है । यह ज्वर, पित्त, कफ, रक्त, पीलिया, मेह और कृमिनाशक है । करेली का भी गुण करेला की भांति है, इसके अतिरिक्त यह लघु और अग्निवर्द्धक होता है ।

कमरख (CARAMBOLE APPLE)

उन्माद, पित्तविकार—कमरख का शर्बत बनाकर पिलाना चाहिए ।

कफ, पित्त, रक्तविकार—कच्ची कमरख को कूट-पीसकर रस निकाल चौथाई (चतुर्थांश) रहने तक धीमी अग्नि पर पका, थोड़ी देर पृथ्वी पर रस निथरने के लिए रख दें । तत्पश्चात् ऊपर के निथार में उचित्र मात्रा में सेंधा-नमक, धनिया, जीरा पिसा मिलाकर गिरका तैयार कर लें । इसे 10-10 ग्राम की मात्रा में प्रातः-सायं रोगी को आवश्यकतानुसार पिलाने से रक्त-विकारादि समाप्त हो जाते हैं ।

चोट का दर्द—ताजा अदरख का निथरा हुआ रस इतना लें कि उसमें 100 ग्राम चावल पक सकें । चावल पकाकर उसमें उचित मात्रा में घृत व मीठा मिला, रोगी को सेवन करा, कपड़ा उढ़ाकर सुला दें । यदि एक बार में रोग पूरी तरह न मिटे तो दुबारा ऐसा ही करें । 20-25 वर्ष पुराना दर्द भी दूर हो जायेगा, अनुभूत योग है ।

विसर्प—कमरख का रस जौ के आटे में मिलाकर व लेपकर, बांध दें । कच्चा कमरख का फल वीर्य में उष्ण होने से वात-कफ-शामक, मलावरोधक है । इसके अधिक सेवन से छाती में पीड़ा व ज्वर होने का भय रहता है।

पका फल अपने माधुर्य और शीतवीर्य से रुचिकर, शक्ति-दायक, पित्त को शान्त करने वाला, वात-कफ बढ़ाने वाला, रक्तविकार नष्ट करने वाला तथा इससे प्यास शान्त हो जाती है ।

कटहल (Indian Jack tree)

कच्चा कटहल—कसैला, दाहक, मल बांधने वाला, गरिष्ठ और वात पैदा करता है ।

किंचित् पका फल—शीतल, स्निग्ध, दुष्पाच्य, पित्त व वायु का नाश
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

करने वाला, शक्तिदायक, मांस बढ़ाने वाला, मृदु रेचक, रक्त-स्तम्भक, काम-
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
शक्तिवर्द्धक, क्षत-क्षय आदि विनाशक होता है।

कुलफा

सिर दर्द—गर्मी से होने वाले सिर-दर्द पर कुलफा की पत्तियों को पीसकर कपाल व कनपटी पर लेप करना चाहिए।

आग से जल जाना- छालों पर पत्तों का लेप करें अथवा पुल्टिस बाँध दें, जलन शान्त हो जायेगी और चैन पड़ जायेगा।

व्रण या घाव—पत्तों को पीसकर सरसों के तैल में मिलाकर लगाने से घाव ठीक हो जाते हैं। कुछ दिनों तक लगातार लगावें।

मुखपाक या छाले-- पत्तों के महीन चूर्ण को छालों पर बुरकने से ठीक हो जाते हैं। गर्मी शान्त होती है।

हाथ-पैरों की जलन—कुलफा के पत्तों के साथ मेंहदी के ताजा पत्ते पीसकर लेप करने से हाथ-पैरों की जलन जाती रहती है।

मूत्राशय का प्रदाह—कुलफा का फाण्ट तैयार करके रोगी-व्यक्ति को देने से वृक्क एवं मूत्राशय-प्रदाह शान्त होकर मूत्र के परिमाण में वृद्धि होती है।

मसूढ़े या मूत्र-मार्ग से खून आना- पत्तों के स्वरस में मिश्री मिलाकर सेवन करने या कुलफे का शाक कुछ दिनों तक नियमित खाने से खून निकलना रुक जाता है। इससे मूत्रदाह, खूनी बवासीर, सीने की जलन, थूक में रक्त जाना (Scurvy) आदि भी बन्द हो जाता है।

कुलफा नेत्र-दृष्टि क्षीण करता है तथा प्लीहा व शीत-व्याधि वालों को भी सेवन नहीं करना चाहिए।

कचरी

वातज उदरशूल—सूखी कचरी का चूर्ण 2 से 5 ग्राम तक लेकर उसे 50 ग्राम गरम जल में मिलाकर पीने से वात से उत्पन्न उदर-शूल ठीक हो जाता है।

करोंदा

पित्तज-प्रदाह—करोंदा के रस में शक्कर व पिसी इलायची मिलाकर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

पिलाने से पित्त के कारण उत्पन्न प्रदाह शान्त हो जाता है। अथवा करोंदा-
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
शर्बत पिलाना चाहिए।

हृदय-दौर्बल्य— करोंदा-मुरब्बा कुछ दिनों तक नियमित सेवन करते रहने से हृदय में शक्ति बढ़ती है, किन्तु रात्रि के समय इसे नहीं खाना चाहिए।

उदर-शूल—करोंदा सुखाकर इसका चूर्ण बनालें और किंचित् शक्कर मिलाकर सेवन करने से उदर का शूल जाता रहता है।

सूखी खाँसी— करोंदा के पत्तों के रस में थोड़ा-सा मधु मिलाकर चाटते रहने से सूखी खाँसी समाप्त हो जाती है।

करमाकल्ला (Cabbage)

इसे पत्तागोभी के नाम से भी पुकारा जाता है।

घाव तथा पेट के शूल में इसका रस पीना लाभकारी सिद्ध हुआ है। पत्तागोभी की सब्जी का सेवन घी में छोंककर करना चाहिए। इसके सेवन से—(1) अनिद्रा, (2) मूत्रावरोध, (3) पथरी तथा (4) मन्दाग्नि आदि रोगों से मुक्ति मिलती है।

कमल-ककड़ी

(1) मूत्राल्पता, (2) पित्त-ज्वर, (3) पाण्डु या पीलिया, (4) प्यास, (5) हृदय तथा (6) मस्तिष्क की कमजोरी में कमल-ककड़ी का शाक हितकर है।

गाजर (Carrot)

गाजर का रस—कच्ची गाजर को पीसकर कपड़े में निचोड़ लें। इस स्वरस में A. B. C. तथा फास्फोरस, चूना, लोहा आदि महत्वपूर्ण तत्व ज्यों के त्यों रहते हैं। यह रस बालक, वृद्ध, गर्भिणी, दुर्बल एवं जीर्ण रोगियों के लिए अत्यधिक उपयोगी है। इसे आवश्यकतानुसार दिन में कई बार सेवन किया जा सकता है। किन्तु ज्वर, अतिसार आदि की अवस्था में इसका सेवन करना ठीक नहीं रहता, हानि की सम्भावना रहती है।

यह गरीबों की सेव है, यह शक्ति का भण्डार है। गाजर के सेवन से—(1) अनिद्रा, (2) रक्ताल्पता, (3) स्नायुविक दौर्बल्य, (4) शरीर कमजोर होना एवं असमय में ही बुढ़ापे के लक्षण प्रकटना, (5) दमा, (6) टी० बी०, (7) धातु-दौर्बल्य, (8) रक्त परिभ्रमण में व्यतिक्रम,
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

(9) मूत्राल्पता, (10) हृदय-दौर्बल्य या अन्य विकार आदि समस्त रोग दूर हो जाते हैं। यह जीवन में उत्साह, उमंग और [illegible] उत्पन्न करके चेहरे पर प्रफुल्लता लाती है। लाल रक्तकणों की वृद्धि करती है।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गाजर का रस पीने से—(1) कैंसर जैसा असाध्य रोग भी ठीक हो जाता है। नियमितरूप से लगातार कुछ माह तक पीना चाहिए।

(2) नेत्रों की कमजोरी, रतौंधी, अश्रुपात, जलन, शोथ मिट जाती है और इसके नियमित पीने से नेत्रों से ऐनक भी उतर जाती है।

(3) रक्त में अम्लतत्व की अधिकता समाप्त हो जाती है।

(4) रक्त के विकार, चर्मरोग—फोड़ा-फुन्सी, मुँहासे ठीक हो जाते हैं। चेहरे पर कान्ति छा जाती है।

(5) गाजर का रस पीने से दाँत मजबूत हो जाते हैं। गले के अनेक रोगों में व टॉन्सिलों में लाभ होता है।

गुण-धर्म की दृष्टि से गाजर व इसका रस समान है, किन्तु गाजर अधिक खायी नहीं जा सकती, अतः रस का सेवन करना उपचार में अत्युत्तम रहता है।

टी० बी०—गाजर का रस 500 ग्राम में समान बकरी का दूध मिला मन्दाग्नि पर पकावें। दूध मात्रा बच जाने पर ठण्डा कर दिन में 2-3 बार सेवन कराने से लाभ होता है।

डायबिटीज (मधुमेह)—गाजर के रस में $\frac{1}{2}$ अनुपात में पालक का रस मिलाकर पीने से मधुमेह रोग से मुक्ति सम्भव है।

दृष्टि-क्षीणता—(1) नेत्रों की ज्योति कम हो तो समान मात्रा में पालक व गाजर का रस मिलाकर रोगानुसार नियमितरूप से पीते रहें। (2) रक्त में लाल कणों की कमी भी समाप्त हो जाती है। (3) नाक व गले की समस्त व्याधियों से मुक्ति सम्भव है।

बच्चों के दाँत निकलना—जब बच्चों के दाँत निकल रहे हों तो उसे कच्ची गाजर को कूट-छान रस निकालकर पिलाते रहने से दूध आराम से पच जाता है और दाँत भी आसानी से निकल आते हैं। बच्चा हृष्ट-पुष्ट भी बनता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हिचकी, हिक्का—गाजर की जड़ को माँ के दूध में पीसकर, कपड़छन कर नस्य देने से हिचकी रुक जाती है।

गर्भस्राव—जिस महिला का गर्भ स्थिर न रह पाता हो, उन्हें चाहिए कि गाजर के रस में समान बकरी का दूध मिला, मन्दाग्नि पर दूध मात्र बचने तक पकाकर गर्भावस्था के प्रथम माह से ही आठवें माह तक नियमित प्रतिदिन, दिन में दो बार पीते रहने से गर्भ पूर्ण होगा। बच्चा स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट, गौराङ्ग तथा विभिन्न चर्मरोगों से रहित पैदा होगा।

दाद, उकवत आदि त्वचा-रोग—गाजर को कद्दूकस से कसकर थोड़ा आग पर सेंक, सैंधा नमक मिलाकर रोगी-स्थान पर पुल्टिस जैसे बाँध दें। साथ ही रोगी को केवल गाजर या दूध ही सेवन कराया जाय तो शीघ्र लाभ होगा।

रक्त-प्रदर, रक्तातिसार—(1) गाजर का रस तथा बकरी के दूध का दही 200-200 ग्राम मिला, मंथनकर प्रातः अथवा रोग की तीव्रता में प्रातः-सायं पिलाने से स्राव बन्द हो जाता है।

(2) रक्तातिसार में 100 ग्राम गाजर के रस में समान भाग बकरी का दूध मिलाकर दिन में दो बार पिलाने से भी लाभ होता है।

पथरी—(1) पथरी, मूत्राशय की सूजन या पथरी निकालने के लिए, गाजर के रस में चुकन्दर, खीरा या ककड़ी का रस आवश्यकतानुसार (समभाग) मिलाकर पीना चाहिए।

(2) गठिया, सन्धिवात या कटिशूल (कमर का दर्द) आदि में भी उक्त योग हितकारी रहता है।

धातु-दौर्बल्य—पेशाब में सफेदी जाने की स्थिति में दिन में 2-3 बार गाजर का रस रोग-स्थिति के अनुसार पीते रहने से वीर्य-शक्ति बढ़ जाती है तथा मूत्र-मार्ग से श्वेत-पदार्थ निकलना रुक जाता है।

हृदय की कमजोरी, हृदय-दौर्बल्य, धड़कन—गाजर भूभल में भून व छीलकर रातभर खुली हवा या ओस में रख प्रातः उसमें मिश्री तथा केवड़ा या गुलाब-अर्क मिलाकर सेवन करते रहें। अथवा कच्ची गाजर का 100 ग्राम रस प्रातः-सायं पीना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आग से जल जाना—जले स्थान पर गाजर पीसकर लगा देने से दाहकता शान्त हो जाती है और ठण्डक पड़ जाती है।

पित्तशोथ—फुन्सियों से युक्त पित्तशोथ हो तो गाजर की पुल्टिस में नमक मिलाकर बांधें।

दूषित व्रण—गाजर-उबाल, पुल्टिस बनाकर बांधें। साथ ही कच्ची गाजर भी सेवन कराते रहने से कृमि (कीड़े) नष्ट हो जाते हैं।

स्तम्भन-शक्ति—'सैक्स पावर' की आशातीत वृद्धि के लिए गाजर के ताजा हरे पत्ते चबाकर खाना चाहिए। पत्तों की सब्जी भी सुस्वादु व मैथुन-शक्ति बढ़ाने वाली है।

मासिकधर्म का रुक जाना—गाजर के बीज 5 ग्राम, जल 250 ग्राम में आधा रहने तक उबालें, अवशिष्ट जल में शक्कर मिलाकर रोगिणी को 2-3 दिन तक पिलावें, रुका हुआ मासिक-धर्म अपने स्वाभाविकरूप से पुनः प्रारम्भ हो जायेगा।

विशेष—(1) गाजर के बीज किसी भी "बीज-भण्डार" से प्राप्त किये जा सकते हैं। (2) दुधारू गाय को कच्ची गाजर खिलाने से वह मोटी हो जायेगी और बहुत अधिक दूध देने लगेगी।

घीया, कद्दू, लौकी (Sweat Gourd)

सिर-दर्द—गर्मी के कारण सिर में भारीपन और दर्द हो तो घीया का गूदा निकाल, बारीक पीस मस्तिष्क पर लेप करने से वह दूर हो जाता है।

गुरदे में दर्द—घीया का गूदा पीस, गरम करके दर्द के स्थान पर लेप कर देना चाहिए।

पैरों के तलवों की जलन—गर्मी शान्त करने के लिए घीया को काट, इसके गूदे को तलवों पर रगड़ना चाहिए।

उन्माद, सन्निपात-ज्वर, मदात्यय—सिर पर घीया के पिसे हुए गूदे का प्रलेप करें तथा इसके बीजों का तैल सिर पर लगावें।

कर्णशूल—यदि किसी छोटे बच्चे के कान में दर्द हो तो कच्चा घीया कूट, रस निकालकर माँ (या किसी भी महिला) के दूध में बराबर की मात्रा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

में मिलाकर किंचित् गरम करके डाल देने और ऊपर से रुई का फाहा लगा देने से कान का दर्द जाता रहता है ।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खूनी बवासीर, खूनी दस्त—घीया का ऊपर का छिलका धूप में सुखा, बारीक कूटकर रख लें । मात्रा 5 ग्राम चूर्ण सायंकाल ताजा जल के साथ रोग-दशानुसार 5-7 दिन लेने से लाभ हो जाता है । पथ्य रूप में खिचड़ी खिलायें । अनुभूत योग है ।

बवासीर—घीया के पत्तों को पीसकर लेप करते रहने से भी कुछ दिनों में बवासीर समाप्त हो जाता है । लालमिर्चों के सेवन से बचें ।

मूत्रावरोध—घीया का रस 10 ग्राम, कलमी शोरा 2 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम, 250 ग्राम जल में मिलाकर दिन में दो बार लेने से पेशाब रुक जाने की बीमारी दूर हो जाती है ।

पीलिया—घीया को भूभल में भूनकर उसका रस निचोड़ (मात्रा 20 ग्राम) उसमें मिश्री मिलाकर दिन में एक बार कुछ दिनों तक पीने से जिगर की गर्मी, पीलिया आदि रोग समाप्त हो जाते हैं । अथवा—इसके ताजा पत्तों के रस का सेवन भी लाभ करता है ।

खाँसी के साथ रुधिर आना—घीया का छिलका सुखा, कूटकर उसमें मिश्री मिलाकर रख लें । मात्रा 5-6 ग्राम प्रातः-सायं ताजा पानी के साथ लगभग एक माह तक लेते रहने से खाँसी के साथ खून आना रुक जाता है । गर्म वस्तुओं का सेवन वर्जित है ।

दांत में दर्द (दन्तशूल)—घीया का गूदा 50 ग्राम तथा लहसुन 10 ग्राम को 500 ग्राम पानी में उबालें, आधा पानी जल जाने पर छानकर गुनगुने पानी से कुल्ले करायें । सभी प्रकार के कारण से पैदा दर्द दूर होता है ।

कद्दू का सेवन—अनिद्रा, उन्माद, मानसिक कमजोरी, पेशाब में जलन, मूत्रकृच्छ व पूयमेह, हृदयरोग, वात-पित्तजन्य विकार तथा उरःक्षत, कास, टी. बी-रक्तष्ठीवन आदि में हितकर है । इसके शाक का उचित मात्रा में सेवन करते रहने से—(1) गर्भ का पोषण होता है । (2) शरीर में शुक्राणुओं की वृद्धि होती है । (3) कफ का निःसरण होता है और (4) तीव्र

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

प्यास शान्त हो जाती है ।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कृशाङ्ग, दुर्बल या ज्वरातिसार से पीड़ित व्यक्तियों को इसका पथ्य दिया जाता है ।

गुण में कद्दू स्निग्ध, विपाक में मधुर, पित्तशामक, शीतवीर्य, कफ-निःसारक होते हुए भी मात्रा में कम ही सेवनीय है । अधिक मात्रा में सेवन करने पर शरीर में भारीपन, अरुचि एवं कफ की वृद्धि कर देता है—इस भारीपन के प्रभाव को लौंग का सेवन करके कम किया जा सकता है ।

चौलाई

नकसीर, नाक से रक्तस्राव—होने पर चौलाई के ताजा हरे पत्तों के साथ नीम की पत्तियों को पीसकर कनपटी पर लेप करना चाहिए ।

सूजाक, मूत्रकृच्छ—(1) चौलाई के पत्तों का रस 20 ग्राम को 100 ग्राम ताजा जल में मिला, दिन में दो बार प्रातः-सायं पिलाने से सूजाक में लाभ मिलता है । (2) पत्तों को गर्म पानी में भिगो, पीस-छानकर पिलाने से मूत्रनली की जलन दूर हो जाती है ।

-- यदि मूत्रकृच्छ का कारण पथरी हो तो उक्त रस में जवाखार दो ग्राम मिलाकर दिन में तीन बार पिलावें ।

ज्वर—चौलाई को जल में उबालकर निचोड़ लें, फिर सेंधानमक, छोटी पीपल का चूर्ण व पिसी कालीमिर्च मिलाकर खिलाने से ज्वर उतर जाता है ।

बांझपन, बंध्याकरण योग—मासिकधर्म होने के पश्चात् तीन दिनों तक चौलाई की जड़ को चावल के मांड़ (धोवन) में पीसकर पिलाने ने नारी मातृत्व धारण करने में असमर्थ हो जाती है । वह बन्ध्या हो जाती है ।

—इसके पीने से गर्भिणी व प्रसूता के रक्तस्राव में भी लाभ हो जाता है । कुछ विद्वानों के मतानुसार—नारी के ऋतुकाल में चौलाई की मूल को चावलों की धोवन में पीसकर पिलाने से गर्भस्थिर हो जाता है ।

नासूर—चौलाई की जड़ पीसकर लगाने से रोग से मुक्ति मिल जाती है ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

अग्नि दग्ध व्रण—चौलाई का रस निकाल कर लेपन करने से आग से जल जाने के कारण हुए घाव में लाभ हो जाता है।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मकड़ी, लूता का विष—चौलाई के पत्तों के रस को घी के साथ मिलाकर लगाने से मकड़ी का विष उतर जाता है।

सर्प-विष—चौलाई की जड़ 20 ग्राम के साथ 5 ग्राम कालीमिर्च चावल के धोवन में पीसकर रोगी व्यक्ति को बार-बार पिलाने से सर्प का विष शान्त हो जाता है।

बिच्छू, संखिया-विष—चौलाई की जड़ को पानी में पीसकर लेप करें तथा चौलाई के रस में शक्कर मिलाकर रोगी को पिलाना चाहिए।

—पारा आदि कच्ची रसायन के सेवन से हुए कुप्रभाव के निराकरण के लिए चौलाई के रस को घी के साथ एक सप्ताह तक देना हितकर रहता है। ब्लडप्रेशर, गठिया या हृदय के अनेक विकारों में भी चौलाई का रस लाभप्रद रहता है।

टमाटर (Tomato)

(1) टमाटर में विटामिन A. B. C. अंगूर और सन्तरा से भी अधिक मात्रा में होती हैं। टमाटर के विटामिन, पकाने के बाद भी नष्ट नहीं होते।

(2) टमाटर में लोहा अण्डे से भी 5 गुना अधिक मात्रा में पाया जाता है। गर्भवती महिला को इसका सेवन बहुत लाभ करता है।

(3) चूना (Lime) भी टमाटर में अन्य सब्जियों से अधिक पाया जाता है। चूने से शरीर की हड्डियाँ मजबूत बनती हैं।

टमाटर को कच्चा, उबालकर, सूप, चटनी रस निकालकर प्रयोग में लाया जाता है।

किसी भी प्रकार के टमाटर के सेवन से-(1) रतौंधी, (2) डायबिटीज, (3) गठिया, (4) बच्चों का सूखा-रोग, (5) स्कर्वी, (6) हड्डियों की सूजन व त्वचा के विभिन्न रोग, (7) अतिसार, (8) बेरी-बेरी, (9) अपेण्डिसाइटिस, (10) हृदय-दौर्बल्य, (11) रक्तपित्त, (12) मेदावृद्धि, (13) मुखपाक (छाले), (14) पीलिया, (15) प्रदर, (16) मोटापा आदि में लाभ होता है।

टमाटर के नियमित सेवन करने से आँतें मजबूत होती हैं। पाचनशक्ति बढ़ जाती है। कब्जी दूर होती है। शौच साफ होता है। आमाशय का विष

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

बाहर हो जाता है और अफारा आदि पेट की बीमारियाँ दूर हो जाती हैं ।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जीभ पर मैल जमना—पके लाल टमाटर पर सेंधानमक व पिसी कालीमिर्च डालकर खाने से जिह्वा का मैलापन समाप्त हो जाता है और भूख बढ़ती है ।

अपेण्डिसाइटिस (आँत्रपुच्छ का दर्द)—भोजन करने से पूर्व पक लाल टमाटर के टुकड़ों पर सैंधा नमक और अदरख काटकर खानी चाहिए ।

सामान्य ज्वर—टमाटर का सूप किंचित् गरम-गरम पीने से ज्वरावस्था में एकत्रित हुए हानिकर पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाते हैं और रोगी व्यक्ति को आराम मिलता है ।

यक्ष्म (टी० बी०)—टमाटर का रस 150 ग्राम काँच के गिलास में भर और उसमें 15 ग्राम 'कॉडलिवर-ऑयल' मिलाकर भोजनोपरान्त कुछ सप्ताह, रोगावस्थानुसार नियमित रोगी को पिलाते रहने से रोग-मुक्त हुआ जा सकता है ।

छाले व मसूड़ों से रक्त-स्राव होना—टमाटर के रस को पानी में मिलाकर रोगी को कुल्ले (गरारे) कराने चाहिए ।

चेहरे के धब्बे—टमाटर के चौड़े-चौड़े टुकड़े काटकर उन्हें मुख के ऊपर बने काले दागों पर बाँधते रहने से वे शीघ्र मिट जाते है ।

नाप जाना, नाभि डिगना—पके हुए टमाटर के दो टुकड़े कर रिक्त स्थान में भुना हुआ सुहागा $1\frac{1}{2}$ ग्राम भरें और आग पर गरम करके चूसने से हटी हुई नाभि अपने स्थान पर आ जाती है ।

खूनी बवासीर (रक्तार्श)—पके हुए टमाटर के टुकड़े पर सेंधानमक डालकर सेवन करायें । साथ ही रस 100 ग्राम में जीरा, सौंठ, काला नमक मिलाकर सुबह-सायं दें । पथ्यरूप में मूली, गाजर, बथुआ, पालक का प्रयोग शीघ्र लाभ करायेगा ।

सिर के फोड़े-फुन्सियाँ—टमाटर के रस में नारियल का तैल व कपूर मिलाकर सिर पर लगाने से फोड़े-फुन्सी ठीक हो जाती हैं ।

सिर में रूखी भूसी—टमाटर के रस में थोड़ी-सी चीनी मिलाकर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

मलने से लाभ होगा ।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

निर्देश—(1) टमाटर बहुत अधिक मात्रा में सेवन करने से धातु विकृत हो जाती है, वीर्य पतला पड़ जाता है और जठराग्नि मन्द कर अर्क-विकार बढ़ जाता है । अतः उचित मात्रा में ही खाने चाहिए ।

(2) वात-पित्त प्रकृति प्रधान व्यक्तियों को टमाटर का सेवन करने से खुजली पैदा होने का भय रहता है ।

(3) मन्दाग्नि व्यक्तियों को टमाटर का सेवन स्टॉर्च विरोधी होने के कारण रोटी, चावल, आलू आदि स्टॉर्च प्रधान द्रव्यों के साथ नहीं करना चाहिए । सेवन से उसके अर्जीर्ण और पित्त-विकृति हो जायेगी ।

(4) शाक के रूप में सेवन करने से टमाटर के गुण कुछ अंश में नष्ट हो जाते हैं । अतः चटनी, रस, फलादि के रूप में ही अधिक सेवन करने चाहिए ।

(5) टमाटर में 'साइट्रिक एसिड' तथा अन्य क्षार द्रव्य होने से जिस व्यक्ति को 'यूरिक एसिड' जन्य सिन्धवात (गठिया) हो, उसके लिए टमाटर का सेवन हानिकारक होता है ।

(6) पथरी के रोग में टमाटर हानि करते हैं ।

(7) खाँसी की तीव्रता में भी कच्चा टमाटर खाना हानिकर सिद्ध हुआ है ।

टिण्डे

टिण्डे की सब्जी के सेवन से—(1) कफ-पित्त एवं पथरी का नाश होता है । अतः पथरी के रोगी को इसे अवश्य खाना चाहिए ।

(2) काम-शक्ति तथा मस्तिष्क-शक्ति की वृद्धि होती है ।

(3) जठराग्नि तीव्र होती है । भूख खुलकर लगती है ।

(4) मलावरोध दूर करता है, शौच साफ होता है ।

अश्मरी (पथरी)–टिण्डे के ताजा छोटे फल को कूटकर रस निकाल, मात्रा 25-30 ग्राम में एक ग्राम जवाखार मिला मामूली गरम कर रोग-दशानुसार कुछ दिनों तक पिलाते रहें ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

टिण्डे के शाक का सेवन किञ्चित् रूक्ष, गुरु (भारी) और वातजनक होने से कम मात्रा में करना चाहिए।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तोरई (Ribbed Luffa)

तोरई—मधुर, स्निग्ध, पित्तशामक, कफ-वात-वर्द्धक, मृदु-रेचक, कृमिनाशक, मूत्रल, ज्वर, रक्तपित्त तथा कुष्ठादि विकारों में पथ्यकर व उपयोगी है।

उष्ण प्रकृति वालों को एवं पित्तजन्य व्याधियों में तथा श्वास, सूजाक, अर्श, रक्त-मूत्र आदि में इसका शाक विशेष पथ्यकर एवं हितकर है।

तिल्ली—तोरई के बीज पीस, गरम कर तिल्ली की सूजन पर लेप करने से वह कम हो जाती है।

अर्श—तोरई के ताजा पत्ते पीसकर रोगी स्थान पर लगावें, लाभ होगा।

पथरी—तोरई की जड़ ठण्डे पानी में पीस-छानकर प्रातः 3-4 दिनों तक पिलाने से पथरी गलकर कर निकल जाती है।

नेत्रों की फुन्सियाँ—कभी-कभी बच्चों के नेत्रों पर फुन्सियाँ हो जाती हैं। इसमें तोरई के पत्तों के रस की 2-3 बूंदें डालनी चाहिए।

नीबू (Lemon)

केश गिरना—यदि सिर के बाल पकते, टूटते य उनमें जूं पड़ गये हों तो नीबू के रस से सिर के बालों की मालिश करनी चाहिए।

बाल सफेद होना—नजला, वंशानुगत, विटामिन्स की कमी, मानसिक परेशानी या अतिशय-चिन्ता के कारण सिर के बाल असमय में सफेद हो गये हों तो नीबू के रस में सूखा, कपड़छन किया बारीक आँवला मिलाकर सिर पर लेप (आवश्यकतानुसार) करना चाहिए। बाल काले, चिकने और घुंघराले हो जायेंगे साथ ही इससे बालों की अन्य व्याधियाँ भी समाप्त हो जायेंगी।

—कारण मानसिक चिन्ता आदि हो तो उनका परिहार्य कर देना चाहिए।

मोतियाबिन्द—रोग की प्रारम्भिक अवस्था में नीबू के रस में थोड़ा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

सेंधानमक मिलाकर दिन में 2 बार पर्याप्त समय तक लगाते रहने से मोतिया-बिन्द का बढ़ना रुक जाता है।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चेहरे के चकत्ते—रक्तविकार, अभक्ष भक्षण, जलवायु या अन्य किसी कारण से चेहरे पर गोल-चिथरे से काले चकत्ते बनकर मुख के सौन्दर्य को बिगाड़ देते हैं। इसके लिए नीबू के रस में समुद्र फेन मिलाकर रात को सोते समय धब्बों पर लगायें। अथवा केवल रस ही लगाते रहें।

जवानी के कील, मुँहासे—नीबू के रस को चारगुनी ग्लिसरीन में मिलाकर चेहरे पर रगड़ते रहने से कील, मुँहासे आदि मिट जाते हैं और चेहरा कान्तिवान हो जाता है।

दन्त-रोग—(1) नीबू के रस को ताजा जल में मिलाकर कुल्ले करने से दाँतों के अनेक रोग दूर हो जाते हैं। मुख की दुर्गन्ध जाती रहती है। रस रहित ताजे नीबू के छिलके से दाँतों को रगड़ने से वे साफ, सुन्दर, चमकदार हो जाते हैं।

(2) नीबू के छिलके सुखा, कूटपीस मंजन करने से दाँत मजबूत, साफ व मोती जैसे चिकने हो जाते हैं।

(3) नीबू का रस, सरसों का तैल व पिसा नमक मिश्रितकर दैनिक मंजन करना दाँतों के समस्त रोगों को दूर कर उन्हें मजबूत और चमकदार बनाता है।

(4) पायोरिया में मसूड़ों पर नीबू का रस मलते रहने से रुधिर व पीव का स्राव रुक जाता है। लगातार प्रयोग करना चाहिए।

नकसीर फूटना—नासाछिद्रों (नथुनों) में 2-2 बूंद ताजा नीबू का रस टपकाने से नाक से निकलने वाला खून तुरन्त बन्द हो जायेगा।

जुकाम—नीबू का रस गुनगुने गर्म जल में पीने से जुकाम में लाभ होता है।

सिर-दर्द—(1) गर्म चाय में दूध के स्थान पर नीबू का रस डाल कर रोगी व्यक्ति को पिलाकर लिटादें, दर्द समाप्त हो जायेगा।

(2) नीबू के दो समान टुकड़े करके उन्हें किंचित् गर्म कर मस्तिष्क

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

या कनपटियों पर लगा कर रोगी को हवा लगने से बचा लें, सिरदर्द से मुक्ति मिल जायेगी ।
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(3) सिर में चक्कर आने का कारण गैस-ट्रबल हो तो नियमितरूप से कुछ दिनों तक गर्म पानी में नीबू निचोड़ कर पीना चाहिए ।

कण्ठदाह, कास, खाँसी, जुकाम व सिर दर्द—फेफड़ों में कफ जम गया हो जो कठिनाई से निकलता हो, खाँसी, जुकाम पुराने पड़कर रोगी व्यक्ति के जीवन को ग्रस रहे हों तो भीगे हुए कपड़े में नीबू लपेट, भूभल में गर्म कर तुरन्त निचोड़, उसमें शहद मिलाकर मात्रा 4-5 ग्राम दिन में 2-3 बार चाटने से कफ सफलता से निकल जायेगा ।

निर्देश—(1) जिस खाँसी में कफ पतला निकलता हो उसमें उक्त योग न दें ।

(2) उक्त प्रयोग से गले के समस्त विकार नष्ट हो जाते हैं ।

(3) मधु के अभाव में कण्ठ के रोगों के लिए नीबू के रस में गर्म पानी (अनुपात 1:4) में नमक मिला गरारे करने चाहिए । इससे गले की सूजन, गला बैठ जाना, आदि रोग समाप्त हो जाते हैं ।

दाद—नौसादर को नीबू के रस में पीसकर दाद पर कुछ दिनों तक नियमित लगाने से दाद साफ हो जाते हैं ।

वमन—जी मिचलाना प्रारम्भ हो तो कालीमिर्च, नमक मिला नीबू का रस चूस लेने से जी मिचलाना रुक जाता है और वमन नहीं होती ।

—यदि शिशु दूध उलटता हो तो ताजा पानी में कुछ बूंदें नीबू के रस की मिलाकर पिलाना चाहिए ।

प्लीहा (तिल्ली बढ़ जाना)—नीबू के दो टुकड़े करके सेक लें । तत्पश्चात् उसमें नमक व पिसी कालीमिर्च डालकर चूसते रहने से बढ़ी हुई तिल्ली ठीक हो जाती है ।

हैजा—नीबू का रस गर्म पानी में मिलाकर रोगी को पिलायें । यदि वह वमन करता रहे, फिर भी पिलाते रहें । वमन होने से उदर साफ होकर रोग जाता रहेगा—यह निदान रोग की प्रारम्भिकावस्था का है ।

हाईब्लडप्रेशर—किसी भी प्रकार नीबू के रस के प्रयोग करने से

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

रक्तवाहनियाँ कोमल और लचकदार हो जाती हैं। हार्टफेल होने का भय नहीं रहता और रक्तचाप सामान्य बना रहता है।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

झाँई, चकत्ते—ताजा रसदार नीबू का टुकड़ा रगड़ते रहने से चकत्ते, झाँई ठीक हो जाते हैं।

—नमक मिलाकर रगड़ने से बिच्छू, मकड़ी, मधुमक्खी के काटने की जलन शान्त हो जाती है।

रक्तस्राव—मूत्राशय, गुर्दा, फेफड़े या आमाशय से रुधिर निकल रहा हो तो—ताजा ठण्डे जल में नीबू का रस दिन में 3-4 बार रोगी की दशानुसार पिलाना चाहिए।

टी० बी० (यक्ष्मा)—टी. बी. की प्रारम्भिक अवस्था में लगभग 20 ग्राम नीबू के रस को एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर 11 नग तुलसी के पत्ते, हींग, नमक व भुना-पिसा जीरा डालकर कुछ दिनों तक दिन में कई बार पिलाते रहने से हर समय रहने वाला ज्वर ठीक हो जाता है। टी. बी. के जीवाणु नष्ट हो जाते हैं।

दमा—नीबू का रस, शहद व अदरक का रस उचित मात्रा में गर्म पानी में मिलाकर पीते रहने से दमा-रोग से मुक्ति मिल जाती है। उदर-रोग, ब्लडप्रेशर, हृदय-रोग के लिए भी यह एक उत्तम टॉनिक है।

कब्ज—रात्रि-काल में सोते समय गर्म जल में नीबू का रस मिलाकर पीते रहने से दस्त ठीक होता है और पेट में भारीपन नहीं रहता।

बवासीर—2 ग्राम नीबू के कपड़छन रस में सममात्रा में जैतून का तैल मिलाकर ग्लीसरीन सीरिंज द्वारा रात में कुछ काल तक नियमितरूप से गुदा में प्रवेश कराते रहने जलन, दर्द कम हो जाता है। शौच में कष्ट नहीं होता, मस्से छोटे होने लगते हैं।

बवासीर के तेज दर्द व रक्तस्राव होने पर ताजा जल में नीबू का रस डालकर पीना लाभ करता है।

खूनी बवासीर—गर्म दूध में आधे नीबू के रस मिलाकर आवश्यकतानुसार या प्रति 3 घण्टे अन्तर से देना चाहिए।

फ्लू—जुकाम, नजला, शरीर में अकड़न होने की स्थिति में गर्म पानी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

में नीबू का रस मिलाकर लेना हितकारी होता है ।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मलेरिया—उबले हुए जल में नीबू का रस मिलाकर रात को मिट्टी के बर्तन में ढँककर रख दें । प्रातः थोड़े-थोड़े अन्तर से इसे पीने से मलेरिया का बुखार आना बन्द हो जाता है ।

गैसट्रबल—पेट में गैस बनने के कारण अपच, अनिद्रा, उदर-शूल व भारीपन, अपानवायु के न निकलने व उदर के भारीपन की स्थिति में गर्म जल में नीबू का रस मिलाकर बार-बार पीते रहने से शरीर के समस्त विकार दूर हो जाते हैं । कोष्ठ-शुद्धि होकर भूख बढ़ जाती है । नवशक्ति का संचार होता है । मानसिक दुर्बलता, सिर-दर्द और नेत्रों का धुँधलापन दूर हो जाता है ।

नीबू में विटामिन 'सी' पर्याप्त मात्रा में होने के कारण शरीर में विटामिन 'सी' की कमी से होने वाले रोग—स्कर्वी, रक्तस्राव, दमा, कुकर-खाँसी, पायोरिया, हड्डी के जोड़ों में (अस्थिसंधिशूल), एनीमिया आदि दूर हो जाते हैं ।

हिस्टीरिया—गर्म जल में नीबू का रस, नमक, पिसी हींग, जीरा व पोदीना मिलाकर लगभग 40 दिनों तक पीते रहने से रोग-मुक्त हुआ जा सकता है ।

सन्धिशूल—शरीर के जोड़ों में दर्द पर नीबू का रस मलते रहने से दर्द व सूजन समाप्त हो जाती है, चाहे दर्द का कारण वात-विकार हो अथवा अन्य कोई ।

सावधानी—पेट में अल्सर (घाव) और पथरी होने पर नीबू का प्रयोग हानिकारक है ।

पेठा

शरीर कमजोर होना, खून की कमी, यकृत, मस्तिष्क, हृदय एवं फेफड़ों की शक्ति का अभाव तथा वात-संस्थान एवं पित्त सम्बन्धी समस्त रोगों में पेठे का सेवन मिठाई के रूप में करना बहुत हितकर है ।

रक्तपित्त—पेठे के रस में देशी खांड मिला कर पीनी चाहिए ।

नकसीर—गर्मी के कारण नासिका से रुधिर निकलने पर मस्तिष्क पर ताजा पेठे का गूदा रखना लाभ करता है ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पित्तज्वर की दाहकता—ताजा परवल कुचल कर निकाले हुए 25 ग्राम रस में 6-7 ग्राम शुद्ध शहद मिलाकर रोगी को दें, लाभ होगा ।

पालक (Spinach)

पथरी—पालक के पत्तों का रस पिलाने, सब्जी खिलाने से पथरी गल जाती है । पुरानी कब्ज भी ठीक हो जाती है, आँतों के रोगों से छुटकारा मिल जाता है । पित्तज्वर, हिस्टीरिया, उन्माद, पीलिया, दाहकता समाप्त हो जाती है । रक्तक्षय सम्बन्धी विकारों में कुछ दिनों तक इसकी सब्जी व रस का सेवन करने से शरीर में स्फूर्ति, नवशक्ति का संचार और चेहरे पर खून की लाली छा जाती है । समस्त रोग दूर हो जाते हैं ।

पोदीना (Mint)

त्वचा की गर्मी—हरा पोदीना पीसकर चेहरे पर आधा घण्टे तक लगादें, त्वचा की गर्मी शान्त हो जायगी ।

पित्ती उछलना—यदि पित्ती जल्दी-जल्दी निकलती हो तो, 15 ग्राम पोदीना को 25 ग्राम गुड़ और 250 ग्राम ताजा पानी में उबालकर रोगी को पिलाने से पित्ती निकलना बन्द हो जायेगा ।

उदरशूल—पोदीना में हींग, जीरा, सेंधानमक, पिसी कालीमिर्च को थोड़े पानी में गर्म करके पिलावें । अथवा—सूखे पोदीना में चीनी मिलाकर देने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है ।

हैजा—प्याज व नीबू के रस में पोदीना का रस मिलाकर रोगावस्थानुसार जल्दी-जल्दी दें ।

हिचकी आना, पेट में कीड़े होना, वमन, पतले दस्त—भोजन के प्रति अरुचि आदि सभी में पोदीना का रस देने से आराम पड़ जाता है ।

• मुख का स्वाद ठीक रखने तथा पाचनशक्ति बढ़ाने के लिए पोदीना की चटनी चाटनी चाहिए ।

प्याज (Onion)

रतौंधी—सुबह-सायं, दिन में दो बार आँखों में प्यास का रस अंजन करने से रतौंधी ठीक हो जाती है । धुन्ध, जाला, गुबार तथा नाखूना आदि

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

रोग भी ठीक हो जाते हैं। नियमित प्रयोग करना चाहिए।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

• शहद में प्याज का रस मिलाकर आँखों में आंजने से आँखों के अनेक रोग—धुंधलापन, पानी आना, करकराहट, चिपचिपाना व नजला का रोग ठीक हो जाता है।

कान का दर्द—किंचित् गर्म प्याज का रस कान में डालें। 2-3 दिन ऐसा करने से ही दर्द ठीक हो जायेगा।

पौरुषशक्ति की वृद्धि—(1) यदि अधिक मैथुनरत रहने, हस्तमैथुन, अप्राकृतिक मैथुन, स्वप्नदोषों की अधिकता आदि के कारण 'सैक्स-पावर' में कमी आ गयी हो तो अदरक व प्याज का रस तथा शहद समान मात्रा में मिलाकर सुबह-सायं 40 दिनों तक लें। पौरुष-शक्ति बढ़ जाएगी, वीर्य गाढ़ा हो जायेगा और उसमें वीर्याणुओं की वृद्धि होगी।

(2) लाल प्याज के बारीक टुकड़े 50 ग्राम, शुद्ध घी 50 ग्राम गाय का दूध 250 ग्राम को गाढ़ा हो जाने तक धीमी आग पर औटाकर पिसी हुई मिश्री मिलायें और ठण्डा करके प्रातःकाल प्रतिदिन सेवन करें। केवल दो सप्ताह में ही समस्त यौन सम्बन्धी दुर्बलता दूर हो जायेगी।

दमा, श्वास रोग—सफेद प्याज का रस, ग्वारपाठे के गूदे का रस, अदरक का रस तथा शहद समान मात्रा में मिलाकर किसी कांच की शीशी में भरकर ढक्कन लगाकर तीन दिन को मिट्टी (जमीन) में गाढ़ दें। चौथे दिन निकालकर इस औषध को दिन में तीन बार (सुबह-दोपहर-सायं) 5 ग्राम की मात्रा में दें—रोग जाता रहेगा।

परहेज—मिठाई, उड़द की दाल, तले हुए पदार्थ, मिर्च, तेज मसालों का सेवन, बासी व गरिष्ठ भोजन, नया अनाज, ठण्डा बासी पानी, नमी, धूल व धुंए वाले स्थानों पर निवास नहीं करना चाहिए।

गठिया—सरसों का तेल व प्याज का रस मिलाकर मालिश करने से गठिया में आराम हो जाता है।

फोड़ा—फोड़ा पककर वेदना कर रहा हो तो प्याज कूटकर उसमें हल्दी, घी, गेहूँ का आटा व पानी मिलाकर पुल्टिस बनायें और किंचित् गर्म-गर्म ही फोड़े पर बांध दें, फोड़ा फूटकर मवाद निकल जायेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

लू से बचाव—के लिए गर्मी के दिनों में भोजन के साथ कच्ची प्याज

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

का सेवन करना चाहिए।

हैजा से बचाव प्याज, नीबू व अदरक का रस, पानी में सेंधानमक व पिसी कालीमिर्च मिलाकर दिन में 3-4 बार पीते रहने से हैजा नहीं हो पायेगा।

हैजा हो जाना—(1) प्याज का रस गुनगुना करके पिलावें। (2) प्याज के रस में पोदीना का रस मिलाकर प्रति 10 मिनट बाद पिलाते रहें।

पथरी—प्याज के रस में पिसी हुई मिश्री डालकर शर्वत बनायें और पी जायें, कुछ दिनों में ही पथरी चूरा होकर निकल जायेगी।

जलोदर—कच्चे प्याज के बार-बार खाने से पेशाब खुलकर होता है और पेट में हल्कापन आ जाता है।

• प्याज का अधिक सेवन रक्ताल्पता को दूर करता है। क्योंकि प्याज में विटामिन 'सी', आयरन, ताँबा, गन्धक आदि शरीर को शक्ति देने वाले पदार्थ रहते हैं।

बवासीर—प्याज के रस में घी व देशी खाँड़ मिलाकर खाना चाहिए।

कान का दर्द—प्याज का रस गर्म करके कान में टपकायें, बहरापन, दर्द व पीप का निकलना बन्द हो जायेगा।

गंजापन— गंजी जगह पर प्याज का रस मलते रहने से पुनः बाल उगने लगते हैं तथा उनका झड़ना रुक जाता है।

दस्त व मरोड़— (1) 2 चम्मच प्याज के रस में सरसों के दाने के बराबर अफीम मिलाकर रोगी को दे दें, मरोड़ व दस्त रुक जायेंगे। (2) प्याज के रस को नाभि पर लेप करने से दस्त बन्द हो जायेंगे। (3) यदि दस्तों में खून या आँव भी आ रही हो तो प्याज के टुकड़े दही के साथ खाने चाहिए।

नशा— नशा कम करने के लिए रोगी व्यक्ति को एक कप प्याज का रस पिलादें।

टी. बी.—कच्चे प्याज का सेवन करने से टी. बी. के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं—(डा० डब्लू. सी. मिनचेन, इङ्गलैण्ड)।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मासिक-धर्म की गड़बड़ी—दोनों समय भोजन के एक घण्टे बाद लाल प्याज के 25 ग्राम रस में 5 ग्राम रसौत घोलकर रोगिणी को पिलादें, यह एक मात्रा है। ऐसा कुछ दिनों तक करने से मासिक-धर्म समय से होने लगेगा और तत्सम्बन्धित विकार—मन्दाग्नि, कमर में दर्द, आँखों में जलन आदि भी मिट जायेंगे।

दांत-दर्द—(1) प्याज का टुकड़ा दर्द के स्थान पर रखें और मसूढ़े फूलने पर प्याज का रस मसूढ़ों पर रगड़ें। (2) प्याज के टुकड़ों के साथ मगरैला (कलौंजी) चिलम में भरकर हुक्का भरकर पीने से मसूढ़ों की सूजन व दांतों का दर्द ठीक हो जाता है।

आँखों में जाला पड़ना—प्याज के रस में रुई की वत्ती भिगोकर छाया में सुखालें और तिल के तैल के दीपक में डालकर काजल बनाकर प्रति रात में सोते समय लगायें, पुतली पर फैला सफेद जाला हट जायेगा।

मिरगी आना—रोगी को प्याज सुँघाने से चेतना जल्दी ही आ जाती है। प्याज के रस में पानी मिलाकर रोगावस्थानुसार पिलाते रहने से मिरगी के दौरे पड़ना सदैव के लिए समाप्त हो जाता है।

विविध उदर-रोग—प्याज के सेवन से अफारा, मन्दाग्नि, अजीर्ण, भोजन के प्रति अरुचि, पित्ताशय की गड़बड़ी दूर होती और भोजन के प्रति रुचि बढ़ती है।

ज्ञातव्य—(1) प्याज का औषधि के रूप में सेवन करना अधिक लाभप्रद रहता है, भोजन के रूप में इस प्रयोग से बचना चाहिए, मानसिक उत्तेजना, तामसिक वृत्तियाँ बढ़ना, अकारण क्रोध पैदा होना आदि दुर्गुण प्याज के सेवन से बढ़ जाते हैं। 'मूत्रव्याधियों से सम्बन्धित मरीजों के लिए प्याज का सेवन हानिकर सिद्ध हो सकता है।'—डॉ० राबर्ट हीसन, अमरीकी।

(2) मानसिक दुर्बलता, पेट फूलना, सिर-दर्द, वात-वेदना आदि व्याधि भी प्याज के अधिक सेवन से लग सकती हैं। (3) प्याज को प्रयोग में लाने से पूर्व नमक के पानी में धो लेने से इसके अनेक दुर्गुणों से बचा जा सकता है।

फूलगोभी

दन्तविष—यदि लड़के आपस में लड़ते समय एक दूसरे को काट लें

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

तो 4-5 दिनों तक उन्हें गोभी का कच्चा फूल खिलाना चाहिए। इससे दाँतों का विष दूर हो जाता है।
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तपेदिक (T. B.)—उबले फूलगोभी का रस पिलाते रहने से T. B. के रोगी का हृदय मजबूत होने लगता और खून बढ़ जाता है।

गोभी ठण्डी, मूत्रल, गरिष्ठ होने के कारण कफकारक व वायु-रोधक, अफारा करती है, अतः अदरक डालकर सामान्यतः कम खानी चाहिए।

बथुआ

पत्तों के शाकों में सबसे अधिक गुणकारी वथुआ कब्ज-नाशक, रक्त-शोधक, जठराग्निवर्द्धक होता है। (1) मन्दाग्नि के कारण बढ़े हुए यकृत-प्लीहा में लाभ करता है। (2) पथरी होने से बचाता है।

बैंगन

गैस-ट्रबल, यकृत व तिल्ली बढ़ना—बैंगन के मौसम में नियमित ताजा-लम्बे बैंगन की सब्जी खाना लाभ करता है।

संखिया-विष—दूर करने के लिए रोगी को कच्चा बैंगन खिलायें।

योनि-संकुचन के लिए—कच्चा बैंगन पीसकर योनि में पुल्टिस बाँधनी चाहिए। कफज खाँसी, मन्दाग्नि, पाचन-क्रिया की अनियमितता को बैंगन की सब्जी या भुरता दूर करता है।

चोट—बैंगन की पुल्टिस बाँधने से नसों का तनाव समाप्त हो जाता है और मोचादि ठीक हो जाती है।

निर्देश—(1) बैंगन नरम व छोटा अच्छा रहता है। (2) बैंगन गर्म, रूक्ष होने के कारण अशुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। अतः कभी-कभी और थोड़ा खाना चाहिए।

बनचौलाई

फोड़ा-फुन्सी—जड़ सहित बनचौलाई पीस और गर्म करके पुल्टिस बाँधने से जहरीले फोड़े शीघ्र फूटकर बह जाते हैं।

विष—बनचौलाई का शाक खाने और इसके पंचाग का रस समस्त शरीर पर मालिश करते रहने से अशुद्ध पारद, संखिया या अन्य प्रकार के शरीर में व्याप्त विषों का प्रभाव समाप्त हो जाता है। यह चमत्कारिक अनुभूत बूंटी है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

भिण्डी

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रदर, पित्तज प्रमेह—कच्ची भिण्डी या उसकी जड़ का चूर्ण 4-5 ग्राम ताजा जल के साथ प्रातःकाल खाने से प्रदर तथा पित्तज प्रमेह ठीक हो जाता है और उनके कारण होने वाला आँखों, हाथ-पैरों, सिर में होने वाली जलन मिट जाती है।

मोथा

उदर-कृमि, वमन, प्यास-मोथे का काढ़ा पीना चाहिए।

मूली

मंदाग्नि, अरुचि, अफारा, पुरानी कब्ज आदि—उदर के विकारों के लिए भोजन के साथ मूली कच्ची या अचार, चटनी, सब्जी बनाकर सेवन करनी चाहिए।

बवासीर—(1) कच्ची मूली खाने से बवासीर से खून गिरना बन्द हो जाता है। (2) मूली के 100 ग्राम रस में 8 ग्राम देशी घी मिलाकर कुछ दिनों तक सुबह-सायं नित्य पीना लाभ करता है। (3) मूली काटकर, नमक लगा ओस में रात को रख, सुबह निराहार खाने व शौच के उपरान्त गुदा को मूली के पानी से धोने से बवासीर ठीक हो जाता है।

पथरी—मूली के पत्ते खाने या मूली का रस कई मास तक नियमित पीते रहने से पथरी गलकर निकल जाती है।

मूत्रकष्ट व मूत्र-विकार—पेशाव करते समय जलन हो, रुक-रुक कर आये तो मूली का रस पिलायें। यदि गुर्दे की खराबी के कारण पेशाव कम बनता हो तो मूली के सेवन से उचित मात्रा में बनने लगता है, जिससे शरीर में अनेक रोग नहीं होते।

पीलिया—छोटे पत्तों सहित ताजा-कच्ची मूली प्रातःकाल नियमित खाने से कुछ दिनों में ही पीलिया ठीक हो जाता है। उत्तम योग है।

गले की सूजन—मूली के गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करने से गले की सूजन ठीक हो जाती है।

अम्लपित्त—गर्मी या अपच के कारण खट्टी डकार आने की स्थिति में मूली के रस में मिश्री मिलाकर पिलाना ठीक रहता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

बिच्छू-विष—बिच्छू-दंशित स्थान पर नमक लगे मूली के टुकड़े रखने से वेदना शान्त हो जाती है और जहर का प्रभाव भी जाता रहता है।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उदरशूल—पेट के दर्द में मूली के रस में पिसी कालीमिर्च, नमक पिसा मिलाकर पीना चाहिए। पित्त-विकृति ठीक हो जाती है।

दाद-मूली के बीज इसीके रस में पीसकर लगाने से सभी प्रकार का दाद ठीक हो जाता है।

मासिक-धर्म की गड़बड़ी—मासिक-धर्म कम हो या बिल्कुल न हो और उसके कारण दर्द की अधिकता हो तो मूली के बीजों का चूर्ण 5-5 ग्राम दिन में 3 बार लेने से ये विकार दूर हो जाते हैं।

हिक्का-हिचकी—मूली के पत्ते खाने से हिचकी आनी बन्द हो जाती है और मूली खाने के बाद गुड़ खाने से डकार में दुर्गन्ध नहीं आती।

मेथी पत्ता

चोट—मेथी के हरे पत्तों की पुल्टिस बनाकर बांधने से चोट की सूजन ठीक हो जाती है।

आमातिसार—मेथी के पत्ते देशी घी में तल कर खाने चाहिए।

गैस बनना—पेट में गैस बनने या अनेक गठिया आदि वात सम्बन्धी रोगों में मेथी का शाक नियमितरूप से सेवन करना लाभकारी है।

गठिया— में मेथी के साग के सेवन के साथ ही गुड़ में मेथी का पाक बनाकर खिलाने से शीघ्र आराम पड़ता है।

लहसुन (Garlic)

पीलिया—गर्म दूध 100 ग्राम में लहसुन की 4-5 कलियाँ पीस-मिला पीकर ऊपर से और दूध पी लें। ऐसा कुछ दिन करने से पीलिया का रोग दूर हो जाता है।

स्वप्नदोष—सोते समय रात को एक कली लहसुन चबाकर निगल जायें। कुछ ही दिनों में स्वप्नदोषों से मुक्ति मिल जायेगी।

बन्ध्यात्व—शरदकाल में नियमितरूप से लहसुन 4-5 कली चबाकर गर्म दूध पीते रहने से महिला गर्भ धारण करने में समक्ष हो जाती है। पुरुषों में बल-वीर्य की वृद्धि होती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नपुंसकता—(1) जाड़े की ऋतु में प्रातः-काल 5 कली लहसुन की चबाकर ऊपर से मीठा दूध पी लेने से सभी प्रकार की (जन्मजात छोड़कर) नपुंसकता ठीक हो जाती है । वीर्य में गाढ़ापन आता है । (2) देशी घी में लहसुन लगभग 50 ग्राम को तलकर प्रतिदिन खाने से सैक्स-पावर (यौन-शक्ति) बढ़ती और नपुंसकता समाप्त हो जाती है । (3) 250 ग्राम लहसुन को पीसकर 750 ग्राम शुद्ध शहद में मिलावें और ढक्कनदार कांच की शीशी में भरकर एक माह के लिए गेहूँ के ढेर या बोरी में दबा दें । 10-15 ग्राम सुबह-सायं खाकर ऊपर से गर्म दूध पीयें । 40 दिन के सेवन से ही आशातीत बल-वीर्य की वृद्धि हो जायेगी और नपुंसकता जाती रहेगी ।

मासिक-धर्म विकार—लहसुन 1 तोला और गाजर के बीज 6 माशे को कूटकर 50 ग्राम पानी में चौथाई रहने तक उबालें और आधा छटाँक (30 ग्राम) पुराना गुड़ मिलाकर रोगिणी महिला को पिलादें, मासिक-धर्म खुलकर हो जायेगा ।

सन्तानदाता योग—किसी गर्भाशय-दोष के कारण गर्भाधान न हो पा रहा हो तो मासिक दिनों के उपरान्त लहसुन की कली व करंजा की छाल को पीसकर दही के साथ खाने से गर्भ ठहर जाता है ।

लकवा—(पैरालैसिस)—25 ग्राम लहसुन की छिली हुई कलियों को बारीक पीसकर 500 ग्राम गाय के दूध में पकावें और आवश्यकतानुसार पिसी हुई मिश्री मिलाकर खीर की भाँति गाढ़ा करलें । ठण्डा हो जाने पर रोगी व्यक्ति को खिलावें । लगभग 40 दिनों तक खिलाने से रोगमुक्त हुआ जा सकता है । लहसुन के तैल की मालिश भी साथ में करने से आराम जल्दी हो जाता है ।

लहसुन का तैल बनाने की विधि—लहसुन की पिसी हुई लुगदी 250 ग्राम तथा कड़ुआ तैल-500 ग्राम को मिलाकर 2 लीटर पानी में डालकर पानी जल जाने तक लोहे की कड़ाही में उबालें । ठण्डा होने पर कपड़े से छानकर किसी ढक्कनदार बोतल में भरकर रखलें । तैल तैयार है ।

टी. बी.—(क्षय) से बचाव में लहसुन अमृत के समान कार्य करता है । (1) टी. बी. हो जाने पर लहसुन की कली दूध में उबालकर पीयें ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(2) लहसुन के रस में रुई की बत्ती बनाकर काफी दिनों तक सूंघते रहने से फेफड़ों में स्थित T. B. के रोगाणु नष्ट हो जाते हैं। (3) लहसुन के 5 ग्राम रस में 15 ग्राम ताजा पानी मिलाकर पीने से आँतों का क्षय ठीक हो जाता है।

प्लूरिसी—लहसुन की पिसी लुगदी को गेहूँ के आटे में मिलाकर पुल्टिस बनाकर रोगी-स्थान पर बाँधने से प्लूरिसी के कारण छाती में होने वाली पीड़ा शान्त हो जाती है।

पेट का कैंसर—लहसुन की कलियाँ पानी में पीसकर पीते रहने से पेट में कैंसर नहीं हो पाता। यदि कैंसर हो चुका हो तो इसके पीने से ठीक हो जाता है।

बुढ़ापा—लहसुन का नियमित प्रयोग करने वाला व्यक्ति असमय में वृद्ध नहीं होता, लम्बी आयु तक स्फूर्त और स्वस्थ बना रहता है। वृद्धावस्था में शरीर की धमनियाँ सिकुड़ने लगती हैं, जो लहसुन के प्रयोग से सिकुड़ नहीं पातीं।

मलेरिया ज्वर—जिस समय मलेरिया का बुखार आने वाला हो उससे पूर्व हाथ-पैरों के नाखूनों पर लहसुन के रस का लेप करें तथा एक चम्मच लहसुन का रस तथा इतना ही तिल का तैल मिलाकर चाटें। ऐसा एक-एक घण्टे पर ज्वर आने से पूर्व करते रहें। चार-पांच दिन ऐसा करने से मलेरिया का बुखार ठीक हो जायेगा।

तीव्र ज्वर—होने पर लहसुन की कलियाँ कूट और उसमें थोड़ा-सा पानी मिलाकर सूती-कपड़े में पोटली बनाकर सुंघायें तथा रस भी पिलायें, ज्वर शान्त हो जायेगा।

हार्ट-अटैक—(दिल का दौरा पड़ना)—जैसे ही दिल का दौरा पड़ने लगे तुरन्त लहसुन की 5-6 कलियाँ चबा लेनी चाहिए। ऐसा करने से दौरे का प्रभाव समाप्त हो जायेगा। तत्पश्चात् दूध में उबालकर लहसुन देते रहें। लहसुन वायु-नाशक होने के कारण पेट से वायु निकाल देती है जिससे हृदय पर वायु का दबाव कम हो जाता है।

हृदय-रोग होने का मुख्य कारण हृदय की धमनियों में जमा होने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

वाला 'कोलेस्ट्रोल' नामक पदार्थ है, जिससे धमनियाँ सिकुड़कर बीमार हो जाती हैं। लहसुन धमनियों को सुकड़ने से रोकता ही नहीं, अपितु सिकुड़ी हुई अस्वस्थ धमनियों में जमे हुए 'कोलेस्ट्रोल' को निकालकर फिर से फैलाकर निरोग कर देता है।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उदर कृमि—शहद व लहसुन की कली लेने से 2 माह में ही पेट के कीड़े मर जाते हैं।

गंजापन—सिर के बाल-रहित स्थान पर कुछ दिनों तक दिन में 2 बार लहसुन का रस लगायें और सूखने दें। ऐसा रोगदशानुसार 2-3 माह तक करने से गंजे स्थान पर केश उग आयेंगे।

जलोदर—लहसुन का रस पानी में मिलाकर कुछ दिनों तक पिलाने से पेट का पानी निकल जाता है। इसके सेवन से आँतों की टी. बी. भी ठीक हो जाती है।

खाँसी—लहसुन-रस की कुछ बूंदें अनार के शर्बत में मिलाकर पीने से या लहसुन मुनक्का के साथ दिन में 3-4 बार चबाने से सभी प्रकार की खाँसी में लाभ होता है। साथ में लहसुन की गाँठ से पके सरसों के तैल की मालिश गले व सीने पर करने से शीघ्र आराम होता है।

—तैल, मिर्च, खटाई, का सेवन वर्जित है।

कालीखाँसी—बच्चे की आयु और रोग-दशानुसार 5-6 बादामगिरी रात को जल में भिगोकर प्रातःकाल छीलकर लहसुन की एक कली में मिलापीसकर खिलायें। कुछ दिनों में भयंकरतम काली खाँसी ठीक हो जायेगी।

उदर-शूल—नमक मिला लहसुन का रस पिलाने से सभी कारणों से उत्पन्न पेट-दर्द में आराम मिलता है।

दर्द—वात, गठिया, संधिस्थल आदि विविध प्रकार के दर्दों में लहसुन पीसकर तिल के तैल में मिला गर्म करके मलना चाहिए।

बाह्य प्रयोग—

मूत्रावरोध व मूत्राशय की दुर्बलता (मसाने की कमजोरी)—में लहसुन की पुल्टिस बाँधें।

हिस्टीरिया—हिस्टीरिया की बेहोशी में लहसुन का रस नासिका के छिद्रों में टपकाने से बेहोशी दूर हो जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मिरगी—लहसुन की कलियाँ दूध में उबालकर रोग की दशा के अनुसार लम्बे समय तक रोगी को पिलाते रहने से मिरगी-रोग दूर हो जाता है। वेहोशी दूर करने के लिए लहसुन कूटकर सुंघायें।

चोट-मोच आदि—लहसुन की पुल्टिस में नमक डालकर गर्म-गर्म बाँधें।

बिच्छू-विष—बिच्छू द्वारा काटे गये स्थान पर खटाई (अमचूर) मिश्रित लहसुन पीसकर लगायें।

खुजली—लहसुन सरसों के तैल में उबालकर रख लें। इस शोधित तैल की कुछ दिनों तक मालिश करने से रक्त शुद्ध होता है, खुजली जाती रहती है।

आधासीसी—दर्द के स्थान पर पिसे हुए लहसुन का लेप करें और दर्द की ओर के नासा-छिद्रों में 2 बूंद लहसुन का रस डालें।

—लेप थोड़ी देर करके ही धो देवें क्योंकि लहसुन तीव्र ज्वलनशील, और दाहक होता है।

जूँ—यदि सिर में जूं पड़ जायें, खुजली या ख़राश हो तो लहसुन को पीसकर नीबू के रस में मिलाकर रात को सोते समय सिर पर मलकर प्रातः साबुन से धो डालें। लगभग एक सप्ताह के प्रयोग से रोग से मुक्ति मिल जाती है।

कान का दर्द, घाव—लहसुन को सरसों के तैल में उबालकर रखलें। इसकी कुछ बूंदें कान में कुछ दिनों तक टपकाने से दर्द एवं जख्म ठीक हो जाते हैं।

बहरापन—के लिए तिल का तैल लहसुन उबालकर बनायें।

कान का बहना—लहसुन-कली नग एक, सिंदूर 10 ग्राम को तिल के तैल 50 ग्राम में डालकर अग्नि पर लहसुन जलने तक पकाकर, छानकर रख लें। इस तैल की 2-2 बूंदें प्रतिदिन कान में डालने से कान का बहना आवाज होना, खुजली आदि रोग दूर हो जाते हैं।

टॉन्सिल, गला बैठना—बारीक पिसा लहसुन गरम जल में मिलाकर गरारे करना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

लहसुन को रसायनों में प्रमुख स्थान प्राप्त है । इसका सेवन दमा, टी० बी०, कफज-विविध रोग, सिर दर्द, सन्धि-स्थल के वातज-दर्द, अन्तड़ियों की दुर्बलता, जीर्ण-ज्वर, अफारा, कोढ़ (कुष्ठ), समस्त नेत्र-विकार, रक्त-मांस-वीर्य व शक्ति-हीनता को दूर करके शरीर में नवस्फूर्ति का संचार करता है। इसके नियमित उचित मात्रा में सेवन करने से वृद्धावस्था (बुढ़ापा) समीप नहीं आ पाता ।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हृदय सम्बन्धी समस्त रोग—दिल की धड़कन की अनियमितता, दौरा पड़ना, नलिकाओं में रक्त-अवरोधन, गैस-ट्रबल, हार्ट-फेल होने की सम्भावना आदि में इसका सेवन करना अत्यन्त लाभप्रद रहता है ।

अस्थि, हड्डी—सम्बन्धी किसी भी व्याधि, हड्डी-स्थानच्युत, टूटना, बढ़ना आदि में सेवन करें ।

सर्प से बचाव—जहाँ लहसुन होता है, सर्प नहीं आ पाता ।

ज्ञातव्य—(1) लहसुन खाने के बाद सूखा धनिया चबाने से लहसुन की तीखी गन्ध नहीं आ पाती ।

(2) लहसुन की लुगदी या रस प्रभावित अंगों पर 5-10 मिनट से अधिक नहीं लगना चाहिए, क्योंकि यह तीव्र दाहक होता है । लेप अधिक समय तक रहने पर छाला हो सकता है, अतः थोड़ी देर बाद ही ठण्डे पानी से धोकर तैल चुपड़ देना चाहिए ।

(3) कच्चा लहसुन चबाने से पूर्व थोड़ा पानी पीकर मुख तर कर लेना चाहिए । पिसा लहसुन मटर के दाने के बराबर मात्रा में खाकर ऊपर से पानी पी लेना चाहिए ।

(4) ऐलिनम सैटाइवा (ALLINUM SATIVA) लहसुन से तैयार होमियोपैथिक औषध है ।

(5) सेवन-मात्रा एक ग्राम तक है । (6) लहसुन के प्रयोग से शरीर में गर्मी बढ़ती प्रतीत हो तो सेवन छोड़ देना चाहिए । (7) गर्म वस्तु के सेवन से जिन व्यक्तियों को पित्त कुपित हो जाता हो, उन्हें लहसुन का प्रयोग निसिद्ध है ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लिसोड़ा

धातुरोग, खाँसी—पके लिसोड़ों के फलों का शर्बत पीने से समस्त धातु-विकार व खांसी में आराम होता है।

पागल कुत्ते का विष—रोगी व्यक्ति को लिसोड़े के पत्ते 10 ग्राम में कालीमिर्च 15-20 नग, जल में पीस-छानकर पिलायें, विष कष्ट दूर हो जायेगा।

कण्ठमाला—लिसोड़े के कोमल पत्ते गरम करके रोग की दशानुसार कुछ दिनों तक कण्ठमाला पर बाँधने से वह ठीक हो जाती है।

शलगम

मूत्रावरोध—शलगम व मूली साथ-साथ काटकर खाने से—पेशाब रुक-रुक कर होना, कम होना—ठीक हो जाता है।

दमा—शलगम, गाजर, सेम तथा बन्दगोभी का रस आवश्यकतानुसार सुबह-सायं पीने से दमा शान्त हो जाता है।

दन्तशूल एवं मसूढ़ों से खून—आने की स्थिति में शलगम नियमित-रूप से जाड़े के दिनों में खायें।

बिवाई फटना—पानी में शलगम के टुकड़े उबालकर, उस पानी से बिवाइयों को धोवें तथा उन उबले हुए टुकड़ों को ही रगड़ कर रात को सोते समय सूखा कपड़ा लपेटें, लगभग एक सप्ताह में बिवाई ठीक हो जाती हैं।

निर्देश—(1) शलगम कफकारक होने से कफ-प्रकृति वाले व्यक्तियों को नहीं खानी चाहिए। (2) अन्धापन, टी० बी०, मानसिक कमजोरी के रोगी को इसका सेवन लम्बे समय तक करना पड़ता है।

शकरकन्दी

निशास्ता अधिक होने से, फेफड़ों को अधिक शक्ति प्रदान करती है। किन्तु कब्ज-कारक होने से शारीरिक परिश्रम अधिक करने वालों को अधिक खानी चाहिए।

सीताफल

जूं पड़ना—सीताफल के बीजों को पीसकर रात में सिर पर लेप करलें, जूं मर जायेंगी। •

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फलों के प्रयोग से समस्त रोगों की सफल चिकित्सा

अमरूद

अमरूद—इसमें विटामिन 'सी' की प्रधानता होने के कारण—दाँतों के रोग, पाचन-संस्थान की क्षीणता, लकवा या पक्षाघात, ब्लड-प्रेशर का बढ़ना, अस्थि-विकृत या कमजोरी, ग्रन्थि-वात, उन्माद, सामान्य फोड़े-फुन्सी या रक्त-विकार, अर्श (बवासीर को प्रारम्भिक अवस्था), जुकाम-नजला, पुरानी खाँसी, भाँग का नशा, गर्भवती महिला की अधिक वमन, रक्त-दोष आदि विकार तथा शक्ति-हीनता आदि समस्त रोगों को समाप्त करने की क्षमता है। यह कब्ज, अजीर्ण मन्दाग्नि व गैस-ट्रबल का शत्रु है।

निर्देश—(1) अमरूद कच्चा, भोजन से पूर्व खाना अधिक लाभ करता है।

(2) अमरूद के बीज गरिष्ठ होने से पच नहीं पाते, अतः उन्हें यथा-साध्य निकाल देना चाहिए।

(3) अमरूद छिलका सहित, दाँतों से काटकर (चाकू से नहीं) और खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए। स्वाद के लिए सेंधा नमक व पिसी काली-मिर्च लगाकर खायें।

(4) छोटे बच्चों को कच्चा अमरूद पानी में पीसकर चम्मच से पिलायें व वृद्धों को, जिनकी पाचन-शक्ति क्षीण हो—अमरूद दोपहर बाद, भोजन के उपरान्त दें।

दन्तशूल—दाँतों में दर्द होने पर अमरूद के ताजा पत्ते चबा-चबाकर उसका रस चूसें।

कफज खाँसी—आग में भुने अमरूद को खाते रहने से कफजन्य खाँसी में लाभ होता है।

काँच निकलना—(1) काँच गुदा के भीतर करके उस स्थान पर कुछ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिनों तक अमरूद के पत्तों की लुगदी बनाकर बांधने से बच्चों की कांच निकलने की बीमारी ठीक हो जाती है।

(2) अमरूद के काढ़े से, टट्टी जाने के उपरान्त गुदा को प्रक्षालन करने से, गुदा संकुचित हो जाती है।

अनार

उदर-शूल—मीठे अनार (बीदाना) के 40-50 ग्राम दानों में पिसी कालीमिर्च मिलाकर खाना चाहिए।

उदर की अनेक व्याधियाँ—वमन व दस्त, मन्दाग्नि, संग्रहणी, यकृत की दुर्बलता, बेचैनी व प्यास की तीव्रता, गैस बनना आदि में मीठा अनार खाना हितकारी है। अनार मूत्रल होने के कारण अनेक मूत्र-विकारों को दूर करता है।

पाण्डुता, पीलिया—मीठे अनार-दानों का रस 50-60 ग्राम रात को खुले स्थान पर लोहे के पात्र में रख दें। प्रातःकाल उसमें उचित मात्रा में मिश्री मिलाकर पीयें। ऐसा रोग-स्थिति के अनुसार एक-दो सप्ताह करने से रोग-मुक्ति सम्भव है।

(1) हृदय को शक्तिशाली बनाने, (2) शरीर को मोटा करने, (3) मूर्च्छा एवं खाँसी को दूर करने के लिए अनार का सेवन करना चाहिए।

(1) आमाशय में जलन हो, (2) पेशाब करते समय अवरोध, वेदना या दाहकता हो, (3) गर्मी के कारण नेत्रों में जलन, गले में खुश्की और हृदय में छटपटाहट हो तो अनार-दानों का शर्बत बनाकर पीना चाहिए।

स्वप्नदोष—सूखा लाल अनार का छिलका कूट-छानकर 3-4 ग्राम प्रातः-सायं ताजा पानी से नियमित दो सप्ताह तक लेने से स्वप्नदोष-विकार ठीक हो जाता है।

—खटाई व रात्रिकाल में सोते समय गरम दूध का प्रयोग न करें।

मूत्र-विकार—मसाने की गर्मी के समय एवं बार-बार पेशाब जाने की स्थिति में अनार के छिलके के बारीक चूर्ण का सेवन सुबह-सायं ताजा जल के साथ दिन में रोग-दशानुसार करें।

बवासीर—मीठे कन्धारी अनार के छिलकों के पिसे बारीक चूर्ण

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

5-6 ग्राम को, प्रातःकाल ताजा जल के साथ नियमित कुछ दिनों तक सेवन करने से खूनी ववासीर में लाभ हो जाता है । किन्तु इस समय में गरम वस्तुओं का सेवन न करें और कब्ज न होने दें ।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खाँसी—मीठे अनार के छिलकों के चूर्ण 20 ग्राम में लाहौरी नमक 4-5 ग्राम डालकर पानी के साथ गोलियाँ (एक-एक ग्राम की) बनाकर रख लें । ये गोलियाँ दिन में तीन बार चूसने से खाँसी ठीक हो जाती है ।

—इसका चूर्ण गरम जल से लेने से अतिसार में लाभ होता है ।

काली खाँसी—रोगी बच्चे को अनार का छिलका पड़ा दूध उबालकर पिलायें । कुछ दिनों में खाँसी ठीक हो जायेगी ।

पायोरिया—अनार के फूल छाया में सुखाकर वारीक करके मंजन की भाँति मलने से मसूढ़ों से रुधिर निकलना बन्द हो जाता है और दाँतों की मजबूती बढ़ती है ।

गर्भपात—योनि में अनार की छाल की धूनी देने से गर्भपात हो जाता है । होमियोपैथी में अनार से 'ग्रेनेटम' औषधि तैयार की जाती है । जिसका प्रयोग प्रमुखतः पेट से छोटे कीड़े व केंचुए निकालने में किया जाता है ।

अनन्नास (Pine Apple)

यकृत-वृद्धि, मन्दाग्नि व अपच, चेहरे की शोथ, शरीर के सूजने के साथ ही पेशाब का कम आना और उसमें एल्व्यूमिन का जाना (1) बच्चों के पेट में कृमि होने के कारण उसके अधिक खाने पर भी शरीर का सूखते जाना, (2) घबराहट-बेचैनी, तीव्र प्यास, कमजोर शरीर व मस्तिष्क में सदैव गर्मी-सी अनुभव करके बेचैन रहना आदि स्थितियों में प्रतिदिन पका हुआ अनन्नास खायें तथा दूध का प्रचुर मात्रा में सेवन करें ।

डिफ्थीरिया (रोहिणी)—रोहिणी की झिल्ली को काटकर गले को साफ करने का प्रमुख गुण अनन्नास के रस में होता है । अतः इस व्याधि से मुक्ति पाने के लिए इसके रस का सेवन करना चाहिए । साथ ही, शरीर के समस्त अस्वस्थ तन्तुओं को स्वस्थ करने की क्षमता अनन्नास के रस में होती है ।

गले की सूजन, टॉन्सिल्स—में अनन्नास खाना हितकारी है ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फुन्सियाँ—सेवन के समान ही वाह्य प्रयोग में भी अनन्नास कम गुण-कर नहीं है। इसके गूदे को फुन्सियों पर लगाने से वे ठीक हो जाती हैं।

अडूसा

खुजली—अडूसा के पत्ते गाय के मूत्र में पीसकर लेप कर देने से सभी प्रकार की खुजली ठीक हो जाती है।

टी. बी. (क्षय)– प्रतिदिन 5 पत्ते अडूसे का काढ़ा पीना चाहिए।

खाँसी—तने की छाल और पत्तों के साथ मिश्री मिलाकर लेने से सूखी, कफज काली—सभी प्रकार की खाँसी में आराम मिलता है।

मलेरिया बुखार—में भी अडूसा के पत्ते व जड़ के चूर्ण का क्वाथ पीना हितकारी है।

आयुर्वेद के अनुसार—अडूसा वायुकारक, स्वरवर्द्धक, तिक्तकषाय रस, हृदयग्राही, लघु और शीतवीर्य है। यह कफ, रक्तपित्त, तृषारोग, श्वास, खाँसी, ज्वर, वमन, प्रमेह, कुष्ठ (कोढ़) और टी. बी. का नाश करता है।

"वासको वातकृत् स्वर्यः कफपित्तास्रनाशनः।
तिक्तस्थुवरको हृद्यो लघु शीतस्तृड़त्तिनुत्।
श्वासकास ज्वरच्छर्दिद मेहकुष्ठ क्षयापहः॥"

होम्योपैथिक औषध 'जस्टीसिया' इसी से तैयार होती है।

आम (Mango)

संग्रहणी—गरम दूध को ठण्डा करके उसमें पके आम का गूदा मिलाकर लगभग 20-25 दिनों तक सेवन करने से संग्रहणी रोग ठीक हो जाता है।

तिल्ली—पके आमों का रस लगभग 100 ग्राम में शहद 15-20 ग्राम मिलाकर प्रतिदिन तीन सप्ताह तक पीनें से तिल्ली की सूजन ठीक हो जाती है।

निर्देश—(1) रस मीठा ही होना चाहिए। (2) खटाई का परहेज है।

खाँसी—पका हुआ आम लेकर उसे गरम राख (भूभर) में दबाकर भून लें। तत्पश्चात् ठण्डा करके चूसने से सूखी खाँसी ठीक हो जाती है।

डायबिटीज—आम एवं जामुन का रस सममात्रा में मिश्रित कर कुछ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

समय तक पीते रहने से डायबिटीज (मधुमेह) ठीक हो जाती है ।

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पायोरिया—आम की गुठली के अन्दर की गिरी का मंजन नियमित करने से पायोरिया एवं अनेक दाँतों के रोगों से मुक्ति मिल जाती है तथा वे मजबूत भी हो जाते हैं ।

तन्द्रा, आलस्य, कृशांगता—आम के सेवन से शरीर में रक्त की वृद्धि होती है, शरीर में नव-शक्ति का संचार होता है और शरीर मोटा हो जाता है । रेशेवाला आम चूसना अधिक गुणकर, कब्जहारी व सुपाच्य होता है । आम सेवन के उपरान्त दूध पीना पोषक व रोचक दोनों है अतः इससे यकृत को शक्ति मिलती है और पेट साफ रहता है । किन्तु आम भूखे पेट खाना हितकर नहीं है ।

लू लगना—कच्चे आम को भूनकर उसके गूदे में उचित मात्रा में पानी या चीनी के स्थान पर सेंधा नमक व पिसी कालीमिर्च डालकर अमरस बनाकर पीने से शरीर की गर्मी शान्त हो जाती है ।

पौरुष-वृद्धि—2-3 माह तक सन्ध्या-समय नियमित पके आमों का अमरस (चीनी, बर्फ, पानी या दूध आदि का मिश्रित योग) पीने से दात संस्थान के अनेक रोग दूर हो जाते हैं । (2) पर्याप्त मैथुन करने (नारी-संसर्ग) के उपरान्त भी कमजोरी नहीं आ पाती । (3) मर्दाना ताकत बढ़ती ही रहती है और (4) शरीर स्वस्थ और मोटा हो जाता है ।

उदर-कृमि—(पेट में कीड़े होना)—आम की गिरी का चूर्ण 8-10 ग्राम गरम जल के साथ देने से पेट के कीड़े समाप्त हो जाते हैं ।

दस्त-होना—आम की भुनी गिरी नमक मिलाकर प्रतिदिन खाने से दस्त हो जाते हैं और पेट को शक्ति भी मिलती है । किन्तु आम की गिरी (गुठली के अन्दर के भाग) को पानी में बारीक पीसकर नाभि पर लेप करने से दस्त बन्द हो जाते हैं ।

बच्चों का मिट्टी खाना—बच्चों की मिट्टी खाने की आदत छुड़ाने के लिए आम की गिरी पीसकर ताजा जल के साथ देनी चाहिए ।

सूखा रोग—पिसे हुए अमचूर में शहद मिलाकर कुछ दिनों तक नियमित रोगी बच्चे को चटाने से सूखा-रोग जाता रहता है ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गर्भवती की वमन—आम का रस, अर्क गुलाब, ग्लूकोज, कैलिशियम-वाटर सभी 20-20 ग्राम की मात्रा में मिलाकर एक खुराक तैयार कर लें, इस प्रकार दिन में 3 बार लेने से गर्भवती महिला की किसी भी कारण होने वाली वमन में आशातीत लाभ हो जाता है ।

विष-दंश—ततैया, बिच्छू, मकड़ी, चूहा, पागल कुत्ता, आदि के काटने पर दंशित स्थान पर आम की गुठली पानी में घिसकर लगाने से दाहकता शान्त हो जाती है ।

बिवाई फटना—अमचूर या कच्चे आम की चटनी (नमकमिर्च रहित) का लेप करने से बिवाई ठीक हो जाती है ।

रक्त-प्रदर, संग्रहणी, रक्तातिसार व आमातिसार—आम की भुनी हुई गिरी 25 ग्राम नीबू के रस में घोल लें और फिर उसमें काला नमक 3 ग्राम, अजवायन 10 ग्राम मिलाकर बारीक चूर्ण कर लें मात्रा 2 ग्राम गर्म पानी के साथ दोनों समय भोजन के बाद दें ।

बांझपन व मासिकधर्म की गड़बड़ी—पके हुए आम की गिरी भूभल (गर्म राख) में भूनकर खाते रहने से गर्भाशय शुद्ध होकर मासिक-धर्म ठीक समय पर होने लगता है और बाँझपन दूर होकर नारी गर्भ-धारण करने में समर्थ हो जाती है । ऐसा कुछ विद्वानों का मत है ।

डा० नादकर्णी के विचार से गर्भवती महिला के अतिसार या ज्वरातिसार को रोकने में आम की मींगी और कुटकी 1-1 ग्राम की मात्रा में लेकर काढ़ा बनाकर तथा उसमें थोड़ी-सी सोंठ मिलाकर देने से रोग का शमन होकर गर्भस्थ-शिशु भी स्वस्थ होता है ।

हैजा—आम का छिलका 25 ग्राम को दही 200 ग्राम में खूब घोंटकर तत्पश्चात् उसमें थोड़ा नमक व कपूर मिलाकर हैजे के रोगी को देने से लाभ होता है ।

प्लेग व हैजे—की प्रतिरोधक औषध के रूप में कच्चे आम उबालकर उसके गूदे में उचित अनुपात में जल व मीठा मिलाकर सेवन करना हितकारी है ।

प्रमेह—पिसा हुआ आम का छिलका 50 ग्राम चूने का पानी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

(Lime water) 10-12 ग्राम मिश्रितकर नियमित प्रातः-सायं रोग-दशानुसार कुछ दिनों तक लेने से मूत्र के साथ मवाद आना व तीव्र जलन भी ठीक हो जाती है।
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आलूबुखारा

आलूबुखारा ठण्डा और थोड़ी मात्रा में सेवन करने पर सुपाच्य होता है।

(1) शरीर में रक्त की वृद्धि करता है, अतः कृशाङ्गता व आलस्य दूर होता है।

(2) कब्ज दूर हो जाती है और दस्त साफ करके भूख बढ़ाता है।

(3) इसके सेवन से हाथ-पैरों की जलन, नेत्रों में गर्मी के कारण उत्पन्न लालिमा, तीव्र प्यास आदि रोगों से मुक्ति मिलती है।

(4) ताजा या सूखा किसी भी प्रकार का आलूबुखारा खाने से पीलिया ठीक हो जाता है। यकृत की कमजोरी दूर हो जाती है और यह मलावरोध के लिए भी उत्तम आहार है।

आड़ू

मंदाग्नि—गर्मी के कारण भूख कम लगती हो, अपानवायु बार-बार आने पर भी पेट में भारीपन रहता हो, हर समय शरीर थकान-सी अनुभव करता हो तो आड़ू का सेवन करना हितकर रहता है।

ज्वर से उत्पन्न कमजोरी—की स्थिति में आड़ू खिलाते रहने से रोगी व्यक्ति में नवस्फूर्ति का संचार होता है और जठराग्नि तीव्र होती है।

कफ-पित्त की विकृति—शरीर कफ-पित्त-वात (त्रिदोष) तीनों के समानुपात में रहने से स्वस्थ रहता है। इनमें असमानता होते ही शरीर रोगी होने लगता है, व्यक्ति को नानाप्रकार की व्याधियाँ घेरने लगती हैं। अतः कफज एवं पित्तज विभिन्न व्याधियों के शरीर में प्रवेश से पूर्व ही कफ-पित्त की असमानता के लक्षण प्रकट होने पर आड़ू का सेवन किया जाये तो बहुत से रोगों से मुक्त रहा जा सकता है।

अंगूर (Grapes)

महिला रोग—कुछ व्याधियाँ महिलाओं में मासिक-धर्म की प्रक्रिया
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

में अनियमितता आ जाने से या अन्य कारणों से होती ही रहती हैं, जैसे—(1) कब्ज, (2) सिर-दर्द, (3) चक्कर आना, (4) अफारा, (5) चक्कर या दौरे पड़ना, (6) बदहज्जमी, (7) गैस बनना—इन सबसे मुक्ति के लिये रोगी महिला को दिन में दो बार अंगूर का ताजा रस मात्रा लगभग 20-25 ग्राम कुछ दिनों तक नियमित पीना चाहिए।

नेत्रों के रोग—अंगूर का रस कलई के बर्तन में आग पर पकायें। जब रस गाढ़ा हो जाये तो शीशी में भर लें। इस रस को रात को सलाई से आँखों में लगाने से आँखों की खारिश, पलकें गिरना आदि अनेक रोगों में लाभ होता है।

कान बहना—यदि कान में पीप पड़ गयी हो तो—खट्टे अंगूर का रस अग्नि पर गाढ़ा होने तक पकाकर शीशी में भरकर रख लें। आवश्यकता पड़ने पर दुगुनी मात्रा में शहद इस रस में मिला, किंचित गुनगुना कर कान में डालें। पीप बहना बन्द हो जायेगा।

नकसीर या नाक से खून गिरना—मीठे अंगूर का रस निकालकर नाक में चढ़ा लें, खून निकलना रुक जायेगा।

मूत्र-विकार—मूत्र थोड़ा व रुक-रुककर आता हो, बार-बार पेशाब जाने की इच्छा हो तो अंगूर खाना बहुत लाभदायक रहता है। इसके सेवन से मूत्र खुलकर आता है और मूत्राशय की कमजोरी दूर हो जाती है।

(1) अपच, (2) कब्ज, (3) वायु-विकार, (4) कृशाङ्गता (अंगों का कमजोर होना) (5) रक्त-विकार, (6) सिर-दर्द, (7) उदर-शूल, (8) बेहोशी के दौरे पड़ना, (9) चक्कर आना, (10) क्षय रोग—सभी में अंगूर का रस देना हितकारी है। ये समस्त रोग दूर होकर शरीर शक्तिशाली बनता है।

अंगूर स्वस्थ मनुष्य का पूर्ण भोजन और रोगी मनुष्य का शक्तिदायी पथ्य है।

(1) आमाशय के घाव, (2) रक्त-विकार, (3) कैन्सर, (4) टी. बी., (5) अपेण्डिसाइटिस, (6) सन्धिवात, (7) पायोरिया, (8) उपदंश, (9) फेफड़े की विभिन्न प्रकार की व्याधियों—खाँसी, जुकाम, दमा आदि में

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

अंगूर का सेवन पथ्यरूप में किया जाता है। Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गुदा-शूल—अंगूर की बेल के पत्ते 20 ग्राम को 50 ग्राम ताजा पानी में पीस-छान और थोड़ा लाहौरी नमक मिलाकर रोगी व्यक्ति को पिला दें। तुरन्त गुदा का भयंकरतम दर्द भी ठीक हो जाता है।

अन्जीर

तिल्ली बढ़ जाना—50-60 ग्राम सूखे अंजीर के दाने जामुन के सिरके में डुबोकर 3 दिनों तक रखें। तत्पश्चात् 4-5 दाने प्रतिदिन खाने से बढ़ती हुई तिल्ली ठीक हो जाती है।

(1) महिलाओं के मासिक विकारों में, (2) मानसिक कमजोरी होने पर, (3) जल्दी शरीर की थकान, (4) किसी भी कार्य में मन न लगना, (5) तन्द्रा-सी बने रहना आदि रोगों में 4-6 अंजीर प्रतिदिन खाना लाभ करता है।

प्यास की तीव्रता—पर्याप्त पानी पीने के उपरान्त भी प्यास शान्त न होने की स्थिति में अंजीर खाना चाहिए क्योंकि इसका गुणधर्म तर व सुपाच्य है।

ककड़ी

मूत्रावरोध—ककड़ी के अन्दर से ताजा बीज निकालकर सिल पर पीस लें और देशी घी में भूनकर शक्कर मिलालें। इसके सेवन से मूत्रमार्ग की जलन, मूत्र का धीरे-धीरे बूंद-बूंद कर निकलना आदि रोग समाप्त हो जायेंगे।

केशवर्द्धक—ककड़ी के रस के प्रयोग से बाल घने, लम्बे और मुलायम हो जाते हैं। ककड़ी प्यास व रक्त की गर्मी शान्त करती है।

निर्देश—ककड़ी खाली पेट न खायें, यह देर में पचती है, अफारा करती है। ककड़ी सेवन से पूर्व और लगभग 1 घण्टे पश्चात् तक पानी, लस्सी, शर्बत आदि पेय नहीं लेने चाहिए अन्यथा अजीर्ण होने का भय रहता है। ककड़ी नमक व कालीमिर्च लगाकर खानी चाहिए।

केला

मुखपाक या छाले—गाय के दही के साथ कुछ दिनों तक केला खाने Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation Chandigarh

से छाले ठीक हो जाते हैं। दस्त, संग्रहणी व पेचिश में भी लाभ होता है।

सोम रोग—पका केला 1 नग, आँवले का रस 20 ग्राम और उसमें चीनी तथा शहद मिलाकर फेंटलें - प्रातःकाल शौचादि से निवृत होने पर सोमरोग (पेशाब की बीमारी) की रोगिणी को दें, व्याधि दूर हो जायेगी।

अम्ल-पित्त—जी मिचलाने व गले से पेट तक जलन होने की स्थिति में पके केले को मथकर उसमें देशी खाँड़ व इलायची मिलाकर खायें।

नकसीर—केले के साथ मीठा दूध कुछ दिनों तक सेवन करने से नकसीर चलनी बन्द हो जाती है।

अतिसार—उबले हुए कच्चे केले की रोटी बनाकर खाने से दस्त बँधकर आने लगता है।

प्रदर—कच्चे केले का चूर्ण बनाकर उसमें समान मात्रा में गुड़ मिलाकर 10-10 ग्राम की मात्रा में दिन में 3 बार सेवन कराने से प्रदर के रोग से मुक्ति मिल जाती है।

श्वेत प्रदर—केला खाकर ऊपर से दूध में शहद मिलाकर पीना चाहिए।

टी. बी.—टी. बी. की भयंकर स्थिति में भी कच्चे केले या केले के तने का रस निकालकर एक-दो कप कुछ दिनों तक घूंट-घूंट करके दिन में कई बार पिलायें। टी. बी. के रोग से अनिवार्यतः मुक्ति मिल जायेगी। रस प्रतिदिन निकालकर ताजा ही लेना चाहिए।

जल जाना—जले हुए स्थान पर केला पीसकर लगाना चाहिए।

दाद, खाज, खुजली, एग्जीमा व गंजापन—से मुक्त होने के लिए पके केले के गूदे को नीबू के रस में पीसकर मलहम बनाकर लेप करना चाहिए, लाभ अवश्य होगा।

हृदय-शूल—(1) दो केला 10 ग्राम शहद में मिलाकर खाने से हृदय के दर्द से छुटकारा मिल जाता है। (2) इसके खाने से छोटे बच्चों की मिट्टी खाने की आदत छूट जाती है।

केला खाने से स्वप्नदोष, प्रमेह, आमाशय का घाव, बड़ी आँतों की सूजन, उदर-शोथ और सभी प्रकार के दस्तों में लाभ होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

केला पूर्ण और [illegible] भोजन है। इसमें शर्करा व स्टार्च पर्याप्त मात्रा में होती है।

शरीर को मोटा करने के लिए, मांसपेशियों की मजबूती तथा रक्त-वृद्धि के लिए केले का सेवन करना चाहिए।

सर्प-विष—केले के तने का रस पिलाने से सर्प के काटे का विष प्रभावहीन हो जाता है।

निर्देश—(1) केला बहुत अधिक नहीं खाने चाहिए, क्योंकि यह कुछ कब्ज करता है। (2) रात में केला खाने से गैस बनती है। (3) मन्दाग्नि, गठिया व डायबिटीज के रोगी को केला नहीं खाना चाहिए।

खरबूजा

(1) खरबूजा खाने से सीने की जलन और यकृत की सूजन मिट जाती है। (2) विशेष परिश्रम के कारण यदि शरीर में थकावट का अनुभव हो तो खरबूजा खाना चाहिए, थकावट मिट जायेगी। (3) यह मूत्रविकार को समाप्त करके मूत्र-संस्थान शुद्ध करता है। (4) खरबूजा गुरदे की व्याधियाँ मिटाता है। (5) दूध बढ़ाता है। (6) शक्ति व वीर्य का वर्द्धक है। (7) उदर की अनेक व्याधियों में लाभ करता है। गर्मी को शान्त करता है। (8) गले की सूजन जाती रहती है। (9) यह कब्जहारी, उन्माद नाशक, मूत्रल है। (10) जलोदर एवं पीलिया रोग में इसका सेवन बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है। (11) ग्रहणी कला और मूत्रधारा कला इन दोनों गाभ्यान्त-रिक शरीर-यन्त्रों पर खरबूजे का अच्छा प्रभाव पड़ता है। जहाँ यह ग्रहणी को ठीक करके उसे आहार के दूषित परिणामों से बचने की शक्ति देता है और मल को सूखने भी नहीं देता वहाँ (वृक्क) की शिथिलता को भी दूर करता है एवं मूत्र का शोधक है। (12) इसमें पथरी को गलाने की अनोखी शक्ति है।

यकृत, प्लीहा, अफारा व उदर-शूल—में खरबूज के छिलके को जला-कर उसकी राख में शहद मिलाकर—मात्रा 2 ग्राम के लगभग रोगी को चटाते रहने से शीघ्र लाभ होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

खरबूज के ताजे बीजों को जल में बारीक पीसकर पेडू पर लेप करने

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
से मूत्र शीघ्र उतर जाता है।

चक्कर आना खरबूज की गिरी (छिलका रहित बीज) बारीक पीस और देशी घी में भूनकर उसमें उचित मात्रा में खांड मिलाकर रोगी को खिलाने से सिर के चक्कर आना, उन्माद, तन्द्रा, आलस्य दूर हो जायेंगे। नेत्रों की जलन, गर्मी दिवान्धता आदि में गर्मी की ऋतु में नियमितरूप से खरबूज के बीजों की बादाम, कालीमिर्चयुक्त मीठी ठण्डाई पीते रहने से उक्त रोगों में लाभ हो जाता है।

निर्देश—(1) खरबूज के अधिक सेवन करने से कफ बढ़ता है, आँतें कमजोर होती हैं अतः इसे कम मात्रा में भोजन के मध्य खाना चाहिए। (2) हैजे के दिनों में अधिक खाने से हैजे का भी डर रहता है। (3) गर्म प्रकृति वाले व्यक्तियों को अधिक खरबूजा खाने से आँखें आ जाती हैं, अतः बचना चाहिए।

खिरनी

खिरनी में खरबूज के समस्त गुण-धर्म होते हैं; किन्तु अधिक खाने से अफारा करती है अतः कम खानी चाहिए।

खीरा

सिर दर्द—काटकर खीरा सूंघने और उसका टुकड़ा मस्तक पर रगड़ने से पित्त-विकार से उत्पन्न मस्तक की पीड़ा समाप्त हो जाती है।

लू लगना—खीरा के टुकड़े बिछाकर उस पर सिर रखने से लू का प्रभाव जाना रहता है।

पथरी—खीरे का रस एक-एक कप दिन में 3 बार पीने से पथरी गल जाती है। खीरा प्यास, शरीर की जलन एवं गर्मी-जन्य अनेक विकार, ज्वर, मूत्र-मार्ग की जलन व पेशाब का बूंद-बूंद कर जाना, डायबिटीज आदि रोगों में लाभ करता है।

निर्देश—(1) खीरा सदैव कच्चा खाना चाहिए। पके खीरे में ठण्डापन व तरावट के गुण समाप्त हो जाते हैं। (2) खीरा खाने के पूर्व या तुरन्त पश्चात् पानी पीने से हैजा होने का भय रहता है। (3) खीरा सदैव नमक व कालीमिर्च लगाकर खाना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खुरमानी

खुरमानी का गुण गर्म है। यह सूखी और ताजी दोनों प्रकार की खाई जाती है। खट्टी खुरमानी गले को खराब व अफारा करती है, अतः थोड़ी मात्रा में किन्तु मीठी खानी चाहिए।

(1) कब्ज ठीक करने के लिए, (2) पेट के कीड़े व आँतों के सुद्दे समाप्त करने, (3) तीव्र प्यास से बेचैनी की स्थिति में, (4) किसी भी प्रकार के बवासीर और (5) ज्वर में खुरमानी का सेवन लाभप्रद रहता है।

खजूर

शरीर को मोटा करने, हृदय व आमाशय को शक्ति देने, रक्त में लाल कणों की वृद्धि हेतु, सूजन, सूखी खाँसी व दमा से मुक्ति पाने के लिए खजूर—जाड़े की मेवा—का पाचनशक्ति के अनुसार पर्याप्त सेवन करना चाहिए।

गूलर

प्रदर—पके हुए गूलर से बीज निकाल दें। तत्पश्चात् जल के साथ पीसकर रस निकाल लें। 30 ग्राम रस में 10 ग्राम शहद की एक मात्रा के अनुसार प्रातःसायं रोगदशानुसार लगभग एक माह तक रोगिणी स्त्री को देने से उसका मूत्र-मार्ग से सफेद, लाल, मटमैला या पीला पानी जाना बन्द हो जाता है तथा हाथ-पैरों के तलवों की जलन, कमर का दर्द, नेत्रों की दाहकता आदि सभी लक्षण जाते रहते हैं।

(2) भावप्रकाश के अनुसार गूलर के फलों के रस 20 ग्राम में शहद व शक्कर मिलाकर शर्बत बनाकर या दूध मिलाकर रोगिणी को पिलाने से रक्त-प्रदर का रोग पूर्णतः ठीक हो जाता है।

(3) गूलर के फल तथा पलाश (ढाक) के फलों के चूर्ण में तिल का तैल मिलाकर योनि-मार्ग में लेप करने से योनि की दीवारें संकुचित हो जाती हैं और प्रदर के रोग से भी मुक्ति मिल जाती है।

रक्त-पित्त—नासिका, मुख, शौच व पेशाब-मार्ग से रुधिर निकलने के लक्षणों में पके गूलर के चूर्ण 5-6 ग्राम में मधु मिलाकर रोगी को रोग-दशानुसार 20-25 दिनों तक देने से रक्त पित्त भी शान्त हो जाता है।

CC-0. Prof. Satya Vrat Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गर्भपात, गर्भाशय की पीड़ा—गूलर के काढ़े में चीनी तथा चावल का धोवन मिलाकर पीने से गर्भपात एवं गर्भाशय की पीड़ा बन्द हो जाती है।

तीव्र-प्यास—सूखे गूलर के चूर्ण का शर्बत बनाकर पीयें।

खूनी बवासीर—कच्चे गूलर के फलों की सब्जी कुछ दिनों तक नियमित खाने से खूनी बवासीर तथा दस्त सम्बन्धी व्याधियाँ समाप्त हो जाती हैं।

नासूर—नासूर एक प्रकार का वह घाव है जो नस के भीतर प्रवेश कर जाता है अतः बहुत समय तक कष्ट देता है। भगन्दर या गण्डमाला भी इसी का एक स्वरूप है। (1) नासूर के घाव को त्रिफले के काढ़े या नीम की पत्तियों के उबले जल से धोवें फिर कपड़े से पोंछकर वहाँ ताजे गूलर के दूध का फाहा रखें। (2) पके हुए गूलर के फलों को गूलर की छाल के रस में बारीक घोंट व धूप में सुखाकर मटर के दानों के बराबर गोली बनाकर रख लें। ये गोली दिन में 4 बार 2-2 की मात्रा में शहद्र मिलाकर चटायें तत्पश्चात् बकरी का दूध पिलायें। लगभग 40 दिनों के प्रयोग से नासूर और सड़े-गले घाव भर जाते हैं और शरीर में बढ़े वात-पित्त-कफज दोष भी दूर हो जाते हैं।

फोड़ा-फुन्सी—कच्चे फोड़ों पर गूलर का दूध लगाने से फोड़ा बैठ जाता है और पके फोड़े जल्दी से पककर फूट जाते हैं।

मोच, हड्डी टूटना—गूलर की ताजा छाल 30 ग्राम, भीगकर मुलायम हुआ गेहूँ 15 ग्राम दानों को बारीक पीस 15 ग्राम देशी घी में मिलाकर गर्म करें। थोड़ा गर्म रहने पर मोटा-सा लेप करके ऊपर से लेप सूखने तक (लगभग 2 घण्टे) कपड़ा बाँध दें। तत्पश्चात् लेप हटाकर कुछ समय खुला रहने दें और फिर लेप लगाने की वही क्रिया दिन में 2-3 बार दुहरायें। ऐसा करने से लगभग एक सप्ताह में हड्डी जुड़ जायेगी।

योनि के विविध रोग—गूलर के दूध की भावना दिये हुए तिलों का तैल निकालकर या उसका काढ़ा (क्वाथ) बनाकर उसमें भीगी हुई रुई का एक फाहा योनि-मार्ग में रखने से अनेक प्रकार के योनि सम्बन्धी रोग समाप्त हो जाते हैं।

मुख-पाक या छाले—गूलर के ताजा पत्तों को बारीक पीस, गोली

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बना, छाया में सुखाकर रख लें। आवश्यकता पड़ने पर दिन भर में 4-5 बार चूसने से छाले समाप्त हो जायेंगे।

मन्दाग्नि—भूख बिल्कुल समाप्त हो गई हो तो भी उक्त गोलियों को छाछ के साथ भोजन के समय लेने से चिरकालीन अग्नि-माद्य रोग समाप्त हो जायेगा। यानी भूख खूलकर लगने लगेगी।

गूलर के दूध के सेवन से गर्भवती का शिशु हृष्ट-पुष्ट और नीरोग जन्मता है।

जामुन

जामुन ठण्डी और रुक्ष होती है। इसका सेवन—(1) रक्त और पित्तज दोषों को दूर करता है, (2) जठराग्नि को तीव्र करके भूख बढ़ाता है, (3) यकृत (जिगर), तिल्ली (प्लीहा) आमाशय (मेदा, और क्लोम को बल देता है, (4) दाँत मजबूत हो जाते हैं, (5) प्रमेह व मूत्राशय की दुर्बलता समाप्त होती है और मूत्र में शक्कर आनी बन्द हो जाती है, (6) पित्त की प्रकृति वाले व्यक्तियों के बालों को झड़ने से रोकता है।

आमातिसार—जामुन की छाल का कपड़छन चूर्ण 3 ग्राम खाकर ऊपर से चावल की धोवन पीने से आमातिसार मिट जाता है।

डायबिटीज—जामुन व आम की गुठली के चूर्ण में कैथ का गूदा मिलाकर देते रहने से डायबिटीज (मधुमेह) की व्याधि समाप्त हो जाता है।

कान का मवाद व क्रृमि-रोग—पके जामुन के फल व कोमल पत्तों रस निकाल कर कान में भर देने से रोग समाप्त हो जाता है।

दन्त-रोग—जामुन की छाल को सुखा और जलाकर मंजन करते रहने से दाँतों से खून, मवाद आना व हिलना बन्द हो जाता है, वे मजबूत हो जाते हैं।

पित्तज-वमन—रोगी को जामुन व आम के पत्तों का स्वरस निकाल-कर पिलाना लाभ करता है।

मुखपाक या छाले, दातों से मवाद या खून निकलना—जामुन की छाल का काढ़ा बनाकर कुल्ले करने से मुख के समस्त रोगों में लाभ होता है।

—जामुन का सिरका लेने से प्लीहा-वृद्धि, यकृत-वृद्धि आदि रोगों में लाभ होता है। जिगर को शक्ति मिलती है और भूख भी बढ़ जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उदरशूल-वायुगोला (वात-गुल्म)—पेट के विभिन्न रोगों में जामुन का अरिष्ट सेवन करना चाहिए।

मासिक-धर्म की गड़बड़ी—जामुन की ताजा छाल जल में पीस-छानकर पीने से अधिक खून जाना बन्द हो जाता है।

स्वप्नदोष—(1) यदि स्वप्नदोष की अनियमितता से शरीर कमजोर पड़ गया हो तो जामुन की गुठली का चूर्ण, मात्रा 4 ग्राम—सायं को जल के साथ लगभग 15 दिनों तक खायें—मसाने की कमजोरी दूर हो जायेगी। खटाई का सेवन न करें।

(2) जामुन की गुठली का चूर्ण दही के साथ खाने से पुरानी से पुरानी पेचिश भी ठीक हो जाती है।

तरबूज

(1) तरबूज ठण्डा होने के कारण-रक्त व गर्मी की उत्तेजना को शान्त करने वाला और मूत्रल—पेशाब खुलकर कराने वाला होता है।

(2) पके तरबूज के दो टुकड़े करके—दोनों टुकड़ों में से कुछ गूदा निकालकर—उसमें देशी खाँड़ भरकर दिन में धूप व रात में खुली छत पर चाँदनी में रख दें। तीन दिन बाद उसका रस निचोड़ कर बोतल में भर लें। भोजनोपरान्त प्रतिदिन इसे थोड़ा-थोड़ा पानी से भोजन शीघ्र पच जाता है। जठराग्नि तीव्र होती है और खून बढ़ने लगता है।

(3) तरबूज के बीज बारीक पीस, घी में भून और शक्कर मिलाकर रोगी को खिलायें। थूक के साथ खून आना बन्द हो जायेगा और पित्तजन्य खाँसी में आराम होगा।

नासपाती

(1) मस्तिष्क, हृदय, आमाशय और यकृत की कमजोरी में इसका सेवन अवश्य करना चाहिए, क्योंकि यह रक्त का नव-संचार करके इन्हें बलिष्ठ बनाती है।

(2) छिलके सहित नाशपाती के सेवन से कब्ज दूर हो जाती है तथा वायु सम्बन्धी विकार समाप्त होता है और शुक्र (वीर्य) में समुचित वृद्धि होती है।

निर्देश—नासपाती अफारा करती है और देर से पचती है। अतः थोड़ी मात्रा में खूब चबा-चबाकर छिलके सहित ही खानी चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नारंगी (Orange)

टाइफाइड (आँत्र-ज्वर)—रोगी व्यक्ति को गरम (ठण्डा किया हुआ) दूध पिलाकर ऊपर से नारङ्गी खिलावें अथवा दूध में नारङ्गी का रस मिलाकर देने से बेचैनी, छटपटाहट और गर्मी की तीव्रता शान्त हो जायेगी ।

कब्ज—कुछ दिनों तक नियमित सुबह-सायं नारङ्गी का रस पीते रहने से शौच साफ होने लगता है । आँते और पेट बिल्कुल साफ हो जाते हैं, जठराग्नि तीव्र होती है ।

पाचनशक्ति की क्षीणता—में नारङ्गी का रस तीन गुने पानी में मिलाकर देना चाहिए ।

पायोरिया—यदि पायोरिया के कारण दांतों से रुधिर निकलता हो तो कुछ दिनों तक नारङ्गी खानी चाहिए ।

(1) दूध पीने से पेट में गैस बनती हो, (2) प्यास की तीव्रता हो, (3) मदिरा-पान की आदत छोड़नी हो या, (4) जी-मिचलाता हो और सदैव वमन करने की इच्छा होती रहती हो तो नारङ्गी का सेवन अवश्य करना चाहिए- आशातीत लाभ होगा ।

नारङ्गी का रस पीने से मस्तिष्क, हृदय और यकृत—स्फूर्त और शक्तिशाली बनते हैं ।

स्कर्वी, सन्धि-शूल (जोड़ों का दर्द) व शोथ तथा बेरी-बेरी रोग में नारङ्गी का रस बहुत उपयोगी है ।

गर्भवती नारी को पूरे गर्भ-काल में प्रतिदिन दोपहर को दो नारङ्गियों का रस देते रहने से शिशु बहुत सुन्दर व पुष्ट पैदा होगा ।

शिशुओं को नारंगी का रस देते रहने से हड्डियां मजबूत होती हैं और शिशु शीघ्र ही हृष्ट-पुष्ट होकर चलने-फिरने लगता है ।

ज्ञातव्य—इन्फ्लूएन्जा तथा गुर्दे के समस्त रोगों से बचाव के लिए नारंगी का रस प्रतिषेधक औषध के रूप में कार्य करता है ।

पपीता

प्लीहा—यकृत्-प्लीहा वाले रोगी को कच्चे पपीते के दूध को कुछ बूंदें 3-4 बताशे में भरकर या पका और मीठा पपीता खिलावें ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दाँत-दर्द—मसूढ़े में चबक चलने या दाँतों में दर्द होने की स्थिति में कच्चे पपीते का दूध रुई के फाहे में लेकर लगाना हितकारी है।

पीलिया, तिल्ली बढ़ना—में नियमित पका हुआ पपीता खाना चाहिए।

पका पपीता—1. पित्त-नाशक, 2. वीर्यवर्द्धक, 3. उन्मादहारी 4. व्रण-नाशक, 5. क्षुधा-वर्द्धक, 6. भोजन को पचाने वाला, 7. मूत्रल, 8. माँ के स्तनों में दूध बढ़ाने वाला, 9. उदर-दाह, 10. आध्मान, 11. प्लीहा 12. मेद और मूत्राशय के रोगों का नाशक, 13. पथरी को गलाने वाला, 14. श्लेष्म के साथ जाने वाले रक्त का रोधक, 15. खूनी बवासीर एवं 16. मूत्रनली के व्रण में लाभदायक है।

17. पपीते का दूध लगाने से चर्मरोग नष्ट होते हैं।

18. पपीते के बीज कृमि-नाशक, 19. ऋतु-धर्म को नियमित करने वाले एवं गर्भपात-कारक है।

पपीते का रस-सेवन करने से—20. भोजनोपरान्त की अरुचि, 21. अनिद्रा, 22. सिर का दर्द, 23. उदरस्थ संचित आँव, 24. अजीर्ण तथा 25. अम्लपित्त का नाश होता है।

26. इसमें विटामिन 'ए' होने के कारण—नेत्र-विकृति, मूत्राशय एवं वृक्क (गुर्दे) सम्बन्धी व्याधि तथा शारीरिक वृद्धिरोध आदि उपद्रवों से यह रक्षा करता है।

27. विटामिन 'सी' होने के कारण यह अस्थि-विकृति, दन्त-रोग, रक्त-भारातिवृद्धि, लकवा, वमन एवं ग्रन्थि-वात आदि में हितकर है।

सौन्दर्य-वर्द्धक—अधिक पके पपीते के गूदे को मथकर उबटन की तरह चेहरे पर मलें, जब 15-20 मिनट बाद वह सूख जाये तो चेहरे को धोकर तौलिया से पोंछकर तिल का तैल लगालें। ऐसा लगभग एक सप्ताह करने से ही चेहरे की झुर्रियाँ, कालिमा व मैल समाप्त हो जायेगा और चेहरा साफ-स्निग्ध, कोमल और ओजपूर्ण हो खिल उठेगा।

फालसा

(1) प्रमेह, श्वेत-प्रदर, तीव्र-प्यास, कफ की अधिकता से अनिद्रा, बेचैनी, मन्दाग्नि आदि में फालसे का शर्बत बहुत लाभ करता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(2) आमाशय और सीने में गर्मी के कारण उत्पन्न दाहकता, स्वप्न-दोष, अनिच्छित वीर्यपात, सूजाक और मूत्रमार्ग की जलन में पके फालसे खाने चाहिए।

(3) फालसा—यकृत, हृदय व आमाशय की कमजोरी दूर करके नव-शक्ति प्रदान करता है, किन्तु कब्ज होने के कारण कम और नमक लगा कर खाने चाहिए।

फोड़ा—फालसे के पत्तों की पुल्टिस बाँधने से फोड़ा जल्दी पककर फूट जाता है।

बेर

बेर—रक्त-शोधक, नेत्र-ज्योति, शरीर में स्फूर्ति व बल-वीर्य-वर्द्धक, भोजन को पचाने वाला, थकावट व प्यास को दूर करता है, रक्तातिसार तथा आँतों के घाव में बेर खाने से लाभ होता है।

बेल

गर्भवती की वमन, अतिसार, ज्वर तथा अन्य विकारों में—बेलगिरि 25 ग्राम को चावल के धोवन में पीस, थोड़ी-सी शक्कर मिलाकर दिन में 2-3 बार गर्भवती को पीने को दें। 50 ग्राम बेल के गूदे को चावल के धोवन 200 ग्राम में शहद मिलाकर शर्बत बनायें और इसका सेवन करें, खूनी बवासीर में अवश्य लाभ होता है।

खूनी-दस्त तथा आँव-शूल—कच्चे बेल का गूदा व गुड़ सममात्रा में मिलाकर दिन में 2-3 बार रोगी को दें।

पतले-दस्त—(1) कच्चे बेल का काढ़ा पीने से पतले दस्त बन्द हो जाते हैं।

(2) बच्चों के आँव-मिले दस्तों में कच्चे बेल को आग में भून-पकाकर उसका गूदा दिन में 3-4 बार देना चाहिए—दस्त बन्द हो जायेंगे।

(3) पित्त के कारण होने वाले पतले दस्त में बेल का मुरब्बा खाना लाभ करता है।

(4) कच्चे बेल का कपड़छन चूर्ण गरम जल के साथ बच्चों को देने से उनका अतिसार, आमातिसार, रक्तातिसार, अरुचि, पेशाब में चूना आना, मुख की विरसता दूर हो जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बवासीर—बेल का रस पीने से बवासीर के मस्से सूख जाते हैं और वादी का कष्ट मिट जाता है।

मलद्वार की वेदना—में कच्चे बेल और सोंठ के काढ़े में दूध मिलाकर लेना चाहिए।

(1) बेल अग्निदीपक, संग्राही, पाचक तथा कफ-वायुनाशक होने के कारण पाचक-यन्त्र को निर्दोष बनाये रखता है।

(2) बेल 'समान-वायु' की शान्ति की सर्वोत्तम औषध है। अतः इसके सेवन से शरीर में मन्दाग्नि, अतिसार, वायुगोला-प्रभृति रोग नहीं हो पाते।

(3) कामला, सूजन, बेरी-बेरी, प्रमेह, डायबिटीज, मेदे की दुर्गन्ध आदि व्याधियों से मुक्त होने के लिए बेलपत्र का रस पीना चाहिए।

(4) बेलपत्र की पुल्टिस बाँधने से घाव की शुद्धि हो जाती है और वह सूख जाता है।

सिर-शूल—बेल की सूखी जड़ सिल पर पानी के साथ घिसकर मस्तिष्क पर चन्दन के समान लेप करने से सिर-दर्द पूर्णत बन्द हो जाता है।

मुसम्मी (मौसमी)

मौसमी शीतल और तर होती है। यह सन्तरा व माल्टा से भी अधिक गुणकारी होती है। प्लीहा, यकृत, ज्वर, मन्दाग्नि, हृदय की अनियमित धड़कन, प्यास की तीव्रता, हृदय-रोग व शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम के अधिक करने से उत्पन्न थकान दूर करने के लिए मौसमी के रस का सेवन करना चाहिए।

जुकाम—कुछ समय तक मौसमी का रस पीने से बार-बार जुकाम होने और ठण्ड लगने से बचा जा सकता है। वस्तुतः मौसमी का रस प्रतिबंधक औषध के रूप में कार्य करता है।

गर्भवती महिला को मौसमी का रस नियमित पीना चाहिए, क्योंकि इसमें कैल्सियम की मात्रा अधिक होने के कारण गर्भाशय व शिशु दोनों को शक्ति प्राप्त होती है।

खाँसी, दमा—मौसमी के ताजा रस में आधी मात्रा में गर्म जल, पिप्पली-सोंठ, भुना जीरा व थोड़ा-सा सेंधा नमक डालकर पिलाना चाहिए।

विविध-हृदयरोग—मौसमी के रस से शरीर की रक्तवाहिनी लचीली

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
रहती हैं, जिससे उसकी हृदय की रक्त-धमनी में बाधा डालने वाला पदार्थ (कोलैस्ट्रोल) एकत्रित नहीं हो पाता, शरीर से निकलता रहता है। अतः हृदय के रोगी को मौसमी का रस अवश्य पीना चाहिए। इसमें कैल्सियम, लवण, विविध प्रकार की विटामिन्स (पोषक तत्व) होने से शरीर स्फूर्त, शक्तिशाली, लाल रक्त कणों की वृद्धि, कब्ज, सिर-दर्द, थकान, आलस्य, तन्द्रा, अनिद्रा, किसी काम के प्रति अरुचि आदि रोग दूर होते हैं। शरीर में उत्साह और उमंग रहती है।

शहतूत

मिरगी, पागलपन व औरतों का चिड़चिड़ापन या हिस्टीरिया—दिन में दो-तीन बार शहतूत का रस 15-20 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन लगभग 40 दिन तक देते रहने से अवश्य लाभ हो जाता है।

—ज्वर की तीव्रता में जब प्यास जोर से लग रही हो, शहतूत का शर्बत पिलाने से प्यास शान्त हो जाती है और ज्वर भी उतरने लगता है।

—पके हुए शहतूत के रस में खांड डालकर बनाये पानक के व्यवहार से कफ मिटता एवं हृदय मजबूत होता है।

शरीफा

जूँ-रोग—शरीफे का बीज जल में पीसकर सिर में मलने से जूंए मर जाती हैं।

बाल-रोग—इसके बीज बकरी के दूध के साथ पीसकर लेप करने से सिर के उड़े हुए बाल शीघ्र ही उग आते हैं और मस्तिष्क में ठण्डक पहुँचती है।

सेब (Apple)

वमन होना—कच्चे सेब के रस में थोड़ा नमक मिलाकर पिलाने से वमन होना रुक जाता है।

उदर-कृमि—रात को कुछ दिनों तक नियमित सेब खाने के कीड़े मर कर मल के साथ निकल जाते हैं।

सिरदर्द- सेब पर नमक लगाकर खाने से सिरदर्द ठीक हो जाता है।

दस्त होना- बच्चों [illegible] दूध पीते ही दस्त या वमन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

होना, खूनी दस्त, बड़े व्यक्तियों को भी मरोड़, एंठनयुक्त दस्त आदि में थोड़े-थोड़े अन्तर से सेव का रस रोगी को पिलाना चाहिए।

अनिद्रा—सेव का मुरब्बा खाने से अच्छी नींद आने लगती है।

(1) सेव का रस पीते रहने से पथरी बनना बन्द हो जाता है और वह टुकड़े-टुकड़े होकर मूत्र-मार्ग से निकल जाती है।

(2) पेट में वायु-संचय नहीं हो पाती तथा मलाशय व निचली आँतों में दुर्गन्ध नहीं हो पाती।

(3) नशा करने की, विशेषतः मद्यपान की इच्छा समाप्त हो जाती है।

(4) आन्त्र-ज्वर को समाप्त करने, हृदय, मस्तिष्क व यकृत को नव-शक्ति प्रदान करने के लिए, नेत्रों की ज्योति बढ़ाने के लिए, शरीर से विषाक्त रक्त को निकालकर दुर्बलता को समाप्त कर हृष्ट-पुष्ट होने के लिए सेव के रस का सेवन अमृत-तुल्य हितकारी है।

हाई ब्लड-प्रेशर को सीमित करने, कब्ज की शिकायत दूर करने, स्नायुविक दौर्बल्य को समाप्त करके स्मरण-शक्ति को बढ़ाने के लिए सेव खाना चाहिए।

टी० बी०, कफ, खाँसी, मानसिक-रोग, हृदय की दुर्बलता में सेव का मुरब्बा खाना सर्वोत्तम टॉनिक है।

मस्से—खट्टी सेव का रस मस्सों पर नियमित लगाने से वे छोटे-छोटे टुकड़े होकर जड़ से गिर जाते हैं।

पौरुषशक्ति (सैक्स-पावर) की वृद्धि हेतु—एक अदद मीठा अम्बरी सेव छीलकर उसमें चुभोकर जितनी लौंग आ सकें, किसी चीनी-मिट्टी के बर्तन में एक सप्ताह तक पड़ा रहने दें, तत्पश्चात् लौंग निकालकर शीशी में रख लें। ये लौंग प्रतिदिन चार की मात्रा में सुबह दूध के साथ चबाने से स्तम्भन-शक्ति में आशातीत वृद्धि हो जाती है और पौरुषेन्द्रि की दुर्बलता बिल्कुल समाप्त होकर पुरुष से पूर्ण हो जाता है।

ज्ञातव्य—स्वप्नदोष या धातु-रोग से पीड़ित व्यक्ति लौंग का सेवन न करें।

आर्थिक सम्पन्नता के लिए रोजगार प्रकाशन की पुस्तकें पढ़ें-समझें !

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

'रोजगार प्रकाशन' का 'परिवार-कल्याणकारी' साहित्य

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

	मूल्य
• हस्तरेखाएं : रोग और चिकित्सा	5/-
• ज्योतिष : रोग और होम्यो॰ चिकित्सा • स्वास्थ्यरक्षक नुस्खे	5/-
• धनिया खायें-रोग भगायें • अजवायन के चमत्कार	5/-
• उपयोगी अदरक • गुणकारी गाजर	5/-
• रोगों का दुश्मन नीम • दीर्घायु का दोस्त त्रिफला	5/-
• फल-सब्जी व मसालों से होम्यो॰ चिकित्सा	5/-
• चमत्कारी लहसुन (होमियो॰ उपयोग सहित)	5/-
• सफल घरेलू नुस्खे	6/-
• यौन-दुर्बलता का स्थायी इलाज (सचित्र)	7/-
• गर्भनिरोध-गर्भपात क्यों और कैसे ?(सफल कोर्स)	7/-
• स्वमूत्र-चिकित्सा (आरोग्य का अमूल्य साधन)	7/-
• जान है-जहान है (होमियोपैथिक घरेलू डॉक्टर)	8/-
• केशों के रोग : सुरक्षा और चिकित्सा (बाल काले हों)	8/-
• बांझपन की चिकित्सा व सेक्स-समस्या-समाधान	9/-
• पुरुष : गुप्तरोगों की घरेलू चिकित्सा (सचित्र कोर्स)	9/-
• कामशक्ति-वर्द्धक घरेलू नुस्खे और टोटके (चित्रमय जानकारी)	10/-
• दाम्पत्य-सुख का रहस्य	10/-
• अपटूडेट एलोपैथिक पेटेण्ट चिकित्सा	10/-
• सुगम परिवार-चिकित्सा (विभिन्न पद्धतियों से)	11/-
• बायोकेमिक घरेलू गाइड	11/-
• यन्त्र-मन्त्र-तन्त्र द्वारा धन कमायें	12/-
• कष्ट-निवारक चमत्कारी टोटके (वैज्ञानिक विवेचन)	12/-
• हिप्नोटिज्म स्वयं सीखिए (प्रक्टीकल कोर्स)	12/-
• अंकविद्या और आपका भविष्य—कीरो	12/-
• हस्तरेखाएं क्या कहती हैं ?—कीरो (100 चित्र)	12/-
• रोजगार के अवसर (बिना पूंजी के अनेक रोजगार)	12/-
• भोजन द्वारा चिकित्सा (होम्यो॰ उपयोग सहित)	14/-
• नवीन इंजेक्शन गाइड (सजिल्द)	15/-
• घर बैठे ज्योतिषी बनिये (यश व धन की प्राप्ति)	15/-

5/- M. O. से भेजकर घर बैठे V. P. P. (डाक पैकिट) से प्राप्त करें।

प्रकाशक—रोजगार प्रकाशन, हालनगंज, मथुरा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida